



保健だより

雄物川高等学校
令和6年1月

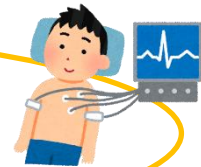
新年が明け、3学期がスタートしました！2024年はどんな年にしたいでしょうか？それぞれ目標を持って、今年も元気に頑張りましょう！3年生の皆さんは、残り少ない高校生活を充実したものにしてくださいね☆さて、秋田県内でも新型コロナウイルスやインフルエンザが流行しています。また、短期間で2回目の感染事例もあります。長期休み明けの今こそ、感染対策の徹底をよろしくお願いいたします。

運動部員心電図検査のお知らせ

日時：1月17日(水) 9:00~

対象：運動部員26名

☆朝のうちに体育着に着替えておいてください。



風邪？インフル？新型コロナ？～それぞれの特徴をおさらい～

※令和6年1月15日現在の情報

	風邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス
感染性	あまり強くない	強い	強い
症状	<ul style="list-style-type: none"> ・37~38℃の微熱 ・くしゃみ、鼻水、鼻づまり、咳、のどの痛みなど <p>上気道が中心</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・38℃以上の高熱 ・関節痛、筋肉痛、頭痛、悪寒など ・全身症状に続いて上気道の症状 <p>全身症状</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・無症状、微熱、高熱と様々 ・咳、のどの痛み、倦怠感、頭痛、味覚・嗅覚障害など <p>インフルと見分けがつきにくい</p>
症状の現れ方	ゆるやか	急激	・ゆるやかだが急激に重症化(肺炎を合併することもある)
治療法	対症療法	対症療法 抗インフルエンザ薬(タミフル、イナビル、リレンザ など)	対症療法
出席停止期間	特になし	発症日を0日目として5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで	発症日を0日目として5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

※症状が出てからすぐに検査をしても偽陰性になる可能性があるため、症状が出て12~48時間以内に検査をすることをすすめます。

冬場は…ノロウイルスにも注意しましょう!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは感染力が非常に強く、食品や人の手を介して感染し、人の腸管で増殖して急性胃腸炎を引き起こします。

◆ノロウイルスによる感染性胃腸炎とは?◆

【主な症状】嘔吐、下痢、腹痛、微熱（これらの症状が1～2日程度続く）

【潜伏期間】24～48時間

【感染経路】①**食品からの感染**

- ・牡蠣等の二枚貝の生食や加熱不足の貝料理
- ・ノロウイルスに汚染された食品、飲料水
- ・感染した調理従事者の手指や器具等を介して二次汚染された食品 など

②**人からの感染**

- ・嘔吐物、便等を介した人から人への感染 など

【治療】抗ウイルス薬はなく対症療法（こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう）

※下痢止めは回復を遅らせるため、使用しないことが望ましいです。

嘔吐や下痢などの症状がある場合は、早めに受診しましょう!

◆ノロウイルスによる食中毒を予防するには?◆

☆調理前、食事前、トイレ等の後には必ず石鹸で手を洗いましょう！（これが一番重要！）

☆牡蠣などの二枚貝の生食は避け、中心部まで十分加熱しましょう！

（85～90℃ 90秒間以上）

☆嘔吐や下痢などの症状がある場合は、調理に従事しないようにしましょう！

（ノロウイルスは症状がなくなっても、1週間程度は便の中に排出されるので注意）

☆嘔吐物等で汚れた場所や物は塩素系消毒液で消毒しましょう！



◆消毒のポイント◆

1. 使い捨て手袋、使い捨てビニールエプロン、マスクを着用する。
2. 嘔吐物を新聞紙や使い捨ての布、キッチンペーパー等で覆う。
3. 嘔吐物を中央に集め、ごみ袋（ビニール性）に入れる。※袋にも消毒液をかけ入れる。
4. 薄めた消毒液（500mlのペットボトルにキャップ2杯分の次亜塩素酸ナトリウムを加えたもの）を使い捨ての布やキッチンペーパー等にしみこませて床を拭く。
5. 3のごみ袋と4の使用済みペーパーをさらにもう1枚の袋に入れた後、裏返しながらいだ手袋やマスク、エプロンを入れて破棄する。
6. 消毒後は、窓を開け30分以上の十分な換気を行い、石鹸を使用した手洗いを行う。