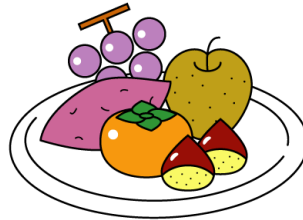


すこやか

保健だより



平成 29 年 11 月 17 日
板橋区立上板橋第一中学校
保健室

11 月から 2 月は、胃腸炎の流行期です！！

ノロウイルスなど感染性胃腸炎は、毎年この時期から流行し、集団感染が心配されます。流行に備えて次のことに注意しましょう。

ポイントは？

みなさんが簡単にできる予防法はこれです

- こまめな手洗い
- 二枚貝の十分な加熱調理
- 吐物やふん便の適切な処理

ノロウイルス・ロタウイルスなどを原因とする感染性胃腸炎は、通常秋から冬にかけて流行します。1～2日の潜伏期を経て、吐き気・おう吐・腹痛・下痢・37℃台の発熱がみられます。感染経路は、ウイルスが人の手などを介して口の中に入ったときに感染する経口感染と、汚染された食品を介しておこる食中毒とに分けられます。

感染した人の便や吐物にさわって感染？

ウイルスに感染したカキやシジミなどの二枚貝を生、または不十分な加熱調理で食べて感染？



トイレなどで感染した人の便や吐物が乾燥して舞い上がり、それを吸い込んで感染？

感染した人が手を洗わずに調理した食品を食べて感染？

感染性胃腸炎は吐物や便から感染します。吐いたところ、下痢したトイレなどは消毒しないと他の人に感染します。

☺ 学校で、吐いたり、トイレを汚した場合は、すぐに先生に連絡してください。☺

消毒はどうするの？

アルコール消毒はききません。

○消毒液を作ります。吐いた床や下痢等で汚した便器などは、0.1%の次亜塩素酸ナトリウム（家庭用は塩素系漂白剤でもよい）で消毒します。使い捨て手袋をして、嘔吐物は取り除き、それをビニール袋に入れる。床や便器もその消毒液でふき、ゴミ袋に入れ、その中にも消毒液を染み込ませる。ビニール袋を2重にし、回収時に破れないように配慮してください。

0.1%の次亜塩素酸ナトリウム液は・・・

ハイター等の塩素系漂白剤 50～60 倍に水で薄める。キャップ 20ml を軽く 1 杯 → 1L の水に入れる



○衣類は、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムに30~60分間浸す。(色柄物は色落ちすることがあります。)色落ちするものは、85℃以上の熱湯で1分以上熱湯消毒してください。(ノロウイルスの場合、85℃以上の熱湯1分で死滅します) 0.02%の次亜塩素酸ナトリウム液は・・・

ハイター等の塩素系漂白剤300倍に水で薄める。キャップ20mlを1杯 → 6Lの水に入れる。



○消毒後、他のものと分けて最後に洗濯する。

文部科学省から

鳥インフルエンザについて注意の呼びかけがありました

国内で高病原性鳥インフルエンザ(H5N6 亜型)に感染した死亡野鳥が見つかりました。このことで、国の対応レベルが一段階引き上げられ「レベル2」となりました。次のことに注意をしてください。

1. 日頃から手洗い、うがいをこまめにする。

2. 野鳥への対応は

(1) 死んだ野鳥などを発見した場合には、手で触らないこと。同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡していたら、近くの区役所に連絡すること。

(2) 野鳥にはなるべく近づかないこと。近づいた場合や野鳥などの排泄物等に触れた場合には、手をきちんと洗い、うがいをする。

(3) 不必要に野鳥を追い立てたり、つかまえようとしないこと。

鳥や動物を飼育している場合については、

(4) それらが野鳥と接触しないようにすること。このため、放し飼いは行わないようにするとともに、野鳥の侵入や糞尿の落下などを防止する。

鳥インフルエンザウイルスは、野鳥観察など通常の接し方では、人に感染しないと考えられています。正しい情報に基づいた冷静な行動をお願いします。

インフルエンザの予防接種は済みましたか？

現行のインフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありません。しかし、インフルエンザの発病を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。発病防止の有効率は60%とされています。すなわち、ワクチンを接種せず発病した方のうち60%の人は、ワクチンを接種していれば発病を防ぐことができた、ということになります。流行時期から考えて、11月中には接種をしましょう。

