



ほけんだより

12月

令和3年12月24日 No.8
鎌倉市立御成中学校 保健室

今年も残りわずかとなりました。そして、冬休みが始まります！冬休みにはクリスマスやお正月などいろいろなイベントがあり、ついダラダラとして、生活リズムも乱れがちです。しっかり計画を立てて、充実した冬休みを過ごしましょう。



カゼの季節です

こんな人は気をつけて



と思ったら、ゆっくり休みましょう

こんな症状が増えています！

- のどが痛い
- 鼻水が出る
- お腹が痛い



☆体を冷やさないように、
衣服で調整しよう
☆水分補給をしよう



上手に重ね着をする

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

右の図のように新型コロナウイルスは存在する所により生存時間が異なります。

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人のお口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。

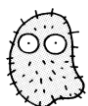
ウイルスの次のねらいは手にくっついて口などの粘膜から入ること。いろいろな所でその機会を狙っています。

みなさんは手洗いの大切さを十分に分かっているようですが、これからどんどん寒くなると、冷たい水での手洗いを避けてしまう人も出てきます。気持ちには理解できますが、ここはがんばって、手洗いをはじめとした感染症予防対策をしましょう。

ウイルスの生存時間

くうきゅう 空気中	がみ ひょうめん ボール紙の表面	プラスチック・ ステンレスの表面
3 時間	24 時間	48~72 時間

そんなウイルスを
ほんの30秒で
消滅させられる方法が
あります
それが手洗い



感染性胃腸炎に注意しましょう！



☆感染性胃腸炎とは、どんな病気ですか？

感染性胃腸炎とは、ウイルス、細菌、寄生虫などによって引き起こされる胃腸炎のことです。

このうち、ウイルスによるものには、ノロウイルス、ロタウイルスによるものが多く、冬季を中心に流行し、感染力が強いいため集団感染になることもあります。

☆ノロウイルスとは？

人間にしか感染しないウイルスで、人の腸内で増え感染した人の便や嘔吐物の中に大量に含まれています。このウイルスに感染すると、1～2日後に吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が現れます。小児では嘔吐が多く、成人では下痢が多いことも特徴の一つです。通常は3日程度で回復します。

12月から2月ぐらいにかけて流行する傾向があり、冬の感染性胃腸炎は、ほとんどがノロウイルスによると言われています。

ちなみに「ノロ」とはウイルスが発見されたアメリカの地名からきています。

ノロウイルスにはアルコール消毒は無効です。手洗いをすれば洗い流せるので、食事の前、外出をした時など、意識的に清潔を保ちましょう。

☆ノロウイルスはどうやってうつるの？

＋ 人から人への感染

- ・感染者の便や嘔吐物に含まれたウイルスが気づかないうちに手に付着し口に入る。
- ・ウイルスを含む便や嘔吐物がほこりやチリとなり、それを吸い込む。

＋ 食中毒としての感染

- ・ウイルスが蓄積した二枚貝などを不十分な加熱で食べる。
- ・感染者が（手にウイルスを付着させたまま）調理等をして汚染された食品を食べる。

☆感染を防ぐにはどうすればよいと思いますか？



手洗い、これに勝る予防はありません。ノロウイルスは感染してから、下痢が止まった後も2週間くら

いは便の中にウイルスが排出されます。トイレの後や食事の前は特に気をつけましょう。



※石けんをつけて↑の部分を中心に洗おう！

※水滴をハンカチで拭き手荒れを防ごう！