

ほけんだより

恵那市立飯地小学校
保健室 3号
平成28年4月22日

ノロウィルスが流行してきています！！



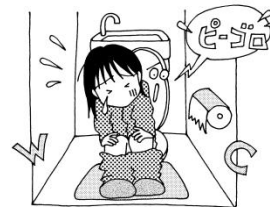
☆ノロウィルスってなに？

ノロウィルスは、とても少ない量（10～100個程度）が体内に入っただけで感染するおそれがあると言われ、非常に感染力が強いです。ノロウィルスが体内に入ると、1日～2日の潜伏期間を経て症状があらわれます。

☆症状は？

吐き気
おう吐
下痢
腹痛

突然、激しい吐き気とおう吐が起こることがあります。
だいたい2、3日ほどで症状はおさまります。



※発熱がある場合は、37℃～38℃程度のことが多いようです。

※注意すべき症状

吐き気やおう吐のため、水分がとれず、脱水症状を引き起こすことがあります。

下痢やおう吐は、カラダの防衛作用ですが、ウィルスを体外に排出するだけでなく、カラダの機能維持に大切な体液を体外に一挙に大量に排出している状態でもあります。これを放置していると、体液を失った状態である脱水が進行し、疾患からの回復が遅れるだけでなく、手足のしびれや頭痛といった脱水症の症状があらわれ、深刻な病気につながることもあります。

☆予防の基本はやっぱり手洗い

石けんには、ウィルスを殺す力はありませんが、ウィルスを手や指からはがしやすくする効果があるそうです。

手のひらだけでなく、指の間やつめの間、洗い残しやすい親指や指先もていねいに洗いましょう。

手には見えないばい菌がいっぱい！



どうして手洗いが大事なの？

ノロウィルスが流行してくると、心配されるのが二次感染です。

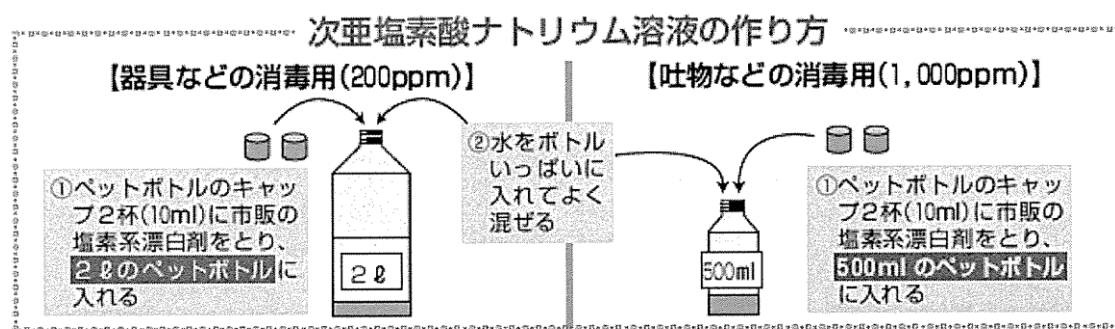
ノロウィルスは、感染している人の便やおう吐物の中にいます。それを触った手にウィルスがついてしまい、その手を十分に洗えていないと、いつの間にか口の中に入り感染します。そのため、トイレに入った後、ご飯を食べる前はしっかり手を洗うことが大切です。

感染拡大をふせぐ3原則！

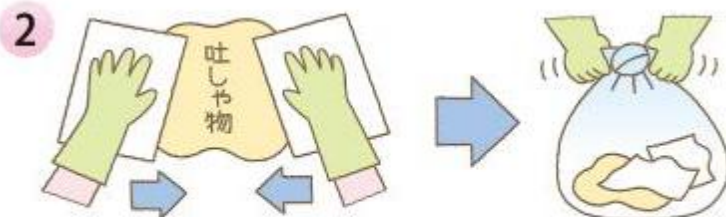
「すぐにふきとる」「乾燥させない」「消毒する」

☆家族でできるおう吐物の正しい片付け方

- 用意するもの・・・ペーパータオル、ビニール手袋（使い捨て）、マスク、
ビニール袋数枚、次亜塩素酸ナトリウム溶液（塩素系漂白剤）



ビニール手袋、マスクを装着する。
換気のために窓を開ける。



回収用の袋に消毒液を少し入れておく。
ペーパータオルでおう吐物をおおい、消毒液をかける。
全体に消毒液をかけたら、ペーパータオルごと回収する。
回収用の袋に、回収したおう吐物を入れて、ビニール手袋も一緒に捨て、回収用の袋の口をしっかりと結んでおく。
袋は2重にする。（2枚目の袋の口は開けておく）



おう吐物を回収した後、消毒液
でおう吐物のあった場所やそ
のまわりを十分に消毒する。



2枚目の回収袋に、ビニール
手袋、マスクを入れる。2枚
目の袋の口をしっかりと結び、
可燃ゴミとして



最後に石けんでいねいに手
洗いをする。