

2月14日は、バレンタインデー。日本では、女性から男性にチョコを贈る日として広まりましたが、最近では「義理チョコ」「友チョコ」に加え、自分へのごほうび「自己チョコ」まで出現して、ずいぶん様変わりしているようです。

チョコレートは栄養豊富ですが、糖分や脂肪分、刺激となる成分も多いので、食べ過ぎには気をつけましょう!!



防ごう!! 感染性胃腸炎 (ノロウイルス)

感染性胃腸炎は、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。原因となるウイルスには、「ノロウイルス」「サポウイルス」「アデノウイルス」などがあります。現在、流行している感染性胃腸炎は「ノロウイルス」です。

「ノロウイルス」は、冬季を中心に発生します。感染力が強く、ごく少量のウイルスでも体内に入ることによって感染します。

■感染したときの症状

感染後、24～48時間で次の症状が現れます。

- 吐き気
- 嘔吐
- 下痢
- 腹痛
- 発熱



■感染経路

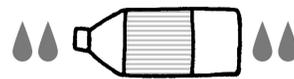
経口感染が主ですが、飛沫感染も稀にあります。

- ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染
- 感染した人のふん便や嘔吐物を介して感染



■症状がでたら

嘔吐や下痢などが続くときは、脱水症状にならないように、水分補給に努めましょう。ぐったりする、飲食ができないほど症状がひどい場合はすぐに医療機関を受診しましょう。



手洗いは感染予防の基本です



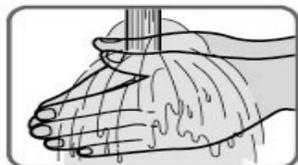
★外出後、トイレに行った後、調理や食事の前、おう吐物・ふん便を処理した後は、必ず石けんを使って手を洗ってください

★石けんを使い十分にこすり洗いし、水で洗い流すことによりウイルスは大幅に減少します。こすり洗いは30秒を目安にしてください。

★手洗いに使うタオルは共用せず、個人ごとにせんとするか、ペーパータオルを使用して下さい。

★おう吐物・ふん便を処理するときは使い捨ての手袋やマスクを着用しましょう。

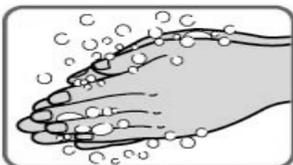
手洗い手順 (石けん液) © SARAYA CO., LTD.



1 まず手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量手の平に取り出す



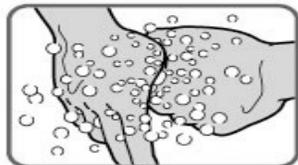
3 手の平と手の平をすり合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



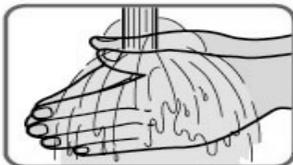
6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首までていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルでよく水気をふき取る

＝お知らせ＝

感染性胃腸炎は学校感染症第3種の「その他の感染症」に分類され、「学校で多数の生徒等が次々に欠席するなど、まん延が疑われる場合に出席停止や臨時休業などの措置をとることができる」とされています。

感染性胃腸炎で休んだ場合、原則的には「病欠」扱いとなります。感染性胃腸炎＝出席停止ではありません。但し、まん延が見られ場合は、学校長の判断により「出席停止」で扱われることもあります。

部活動などで製氷機を利用するときは必ず手洗いを!!