

## かんせんせい い ちようえん ちゆう い 感染性胃腸炎にご注意ください!!

このところ、嘔吐や下痢、腹痛や吐き気で学校をお休み、または早退する人が増えています。

冬はノロウィルス感染症をはじめとする感染性胃腸炎が流行する時期です。

2月18日には、葉かげの集い「もちつき大会」もあります。

感染を広げないためには、手洗いが大切です。特にトイレ後や食事前は、30秒以上の時間をかけてしっかり手を洗うようにしましょう。



もしも腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、無理をしないでゆっくり休み、早く治すこととともに家族や友達にうつさないようにしましょう。感染性胃腸炎は「出席停止」です。お医者さんに、「感染性」「ウィルス性」の胃腸炎と言われたときは学校へお知らせください。

### かんせん ノロウィルスに感染しないためには

#### てあら てっぺい 手洗いの徹底

ノロウィルスは年間を通して食中毒や感染症を引き起こします。予防対策を徹底し、感染拡大を防ぎましょう。

せっ せつ あわだ  
石けんは泡立てて  
あら  
洗いましょう。  
(せっ せつ て ゆび  
石けんは手や指から  
ウイルスをはがれやす  
くしてくれます。)

つめ つめ ひ ふ あいだ  
爪や爪と皮膚の間、  
ゆび ゆび あいだ  
指と指の間もきちん  
とあら  
と洗いましょう。



りゅうすい  
流水ですすぎましょう。

て  
手をふくときは、自  
ぶんせんよう  
分専用のタオルが使  
いす  
捨てのペーパータ  
オルを使いましょう。

#### てあら ■手洗いのタイミング■

ちょうり まえ  
調理の前

きたく あと  
帰宅した後

しょくじ はいぜん まえ  
食事の配膳をする前

トイレの後

しょくじ まえ  
食事の前

☆ わす てあら  
忘れずに手洗いをしましょう。



## ノロウイルスに感染したらこんな症状がでる

せんぷく期間<sup>きかん</sup>は12～72時間<sup>じかん</sup>で、その後<sup>ごしょうじょう</sup>症状<sup>で</sup>が出ます。おもなノロウイルス感染症<sup>かんせんしょう</sup>の症状<sup>しょうじょう</sup>は次の2つです。症状<sup>しょうじょう</sup>には個人差<sup>こじんさ</sup>があり、腹痛<sup>ふくつう</sup>や軽い発熱<sup>かるはつねつ</sup>など風邪<sup>かぜ</sup>に似た症状<sup>しょうじょう</sup>がでる人<sup>ひと</sup>や、感染<sup>かんせん</sup>しても症状<sup>しょうじょう</sup>がでない人<sup>ひと</sup>もいます。



おう吐物<sup>とぶつ</sup>や便<sup>べん</sup>にはノロウイルスがたくさん含ま<sup>ふく</sup>れています。

ちよくせつ 直接<sup>ちよくせつ</sup>さわったりすると感染<sup>かんせん</sup>するので、マスク<sup>てぶくろ</sup>をする、ビニール手袋<sup>てぶくろ</sup>をはめるなどの対策<sup>たいさく</sup>をしてから処理<sup>しゅり</sup>しましょう。

## 感染性胃腸炎になった時、自分にできること

同じ空間<sup>くわんかん</sup>で生活<sup>せいかつ</sup>する人に感染<sup>かんせん</sup>させないために、病気<sup>びょうき</sup>でつらい期間<sup>きかん</sup>ですが、みんな<sup>みんな</sup>で使う場所<sup>ばしょ</sup>では気<sup>き</sup>をつけることがいくつかあります。

### トイレはフタを閉めて流す

フタが開いたまま水<sup>みづ</sup>を流<sup>なが</sup>すと、細かい水しぶきと一緒にウイルスも飛び散ります。

### タオル・スリッパは共用しない

手を洗った後はペーパータオルなどの使い捨てできるもので拭くのが望ましいです。感染した人がはくトイレ用のスリッパも用意<sup>ようい</sup>しましょう。

### せきやくしゃみが出なくてもマスクをする

ウイルスは乾燥<sup>かんぼう</sup>しても生きていることがあるので、口元<sup>くちもと</sup>はしっかりマスクで覆<sup>おほ</sup>いましょう。

### お風呂は一番最後に

入浴<sup>にゅうよく</sup>はしなくても構<sup>かま</sup>いませんが、体を流<sup>なが</sup>してさっぱりしたい時<sup>とき</sup>などは家族<sup>かぞく</sup>全員<sup>みな</sup>が入った後にシャワーを浴<sup>あび</sup>びましょう。湯船<sup>ゆふね</sup>につかりたい場合はお家<sup>いえ</sup>の方に相談<sup>さうだん</sup>し、入浴<sup>にゅうよく</sup>後に風呂<sup>ふろ</sup>のお湯<sup>おたう</sup>は換<sup>か</sup>えてもらいましょう。

## ウイルスを出しきってしまうことも大切

下痢<sup>げり</sup>でもおう吐<sup>おうと</sup>でも、水分<sup>すいぶん</sup>が体外<sup>たいがい</sup>に出るので脱水<sup>きゅうい</sup>症状<sup>しょうじょう</sup>を起こさないよう水分<sup>すいぶん</sup>補給<sup>ほきゅう</sup>は大切です。しかし大量<sup>たくりょう</sup>に水分<sup>すいぶん</sup>をとるとかえって症状<sup>しょうじょう</sup>がひどくなることもあります。苦しいときは口に含む程度<sup>かみぶら</sup>にしておき、少量<sup>せうりょう</sup>ずつの水分<sup>すいぶん</sup>補給<sup>ほきゅう</sup>を心がけましょう。水分<sup>すいぶん</sup>が自力<sup>じりき</sup>でとれないほどひどい症状<sup>しょうじょう</sup>の場合は病院<sup>びょういん</sup>で点滴<sup>てんてい</sup>治療<sup>ちりょう</sup>を受けることができます。

