ほけんだより

# CHICE I

臨時号

平成29年2月17日 練馬区立向山小学校

### かんせんせい い ちょうえん 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。

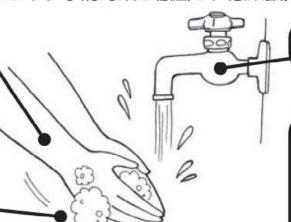
### ノロウイルスに感染しないためには

手洗いの徹底

ノロウイ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。

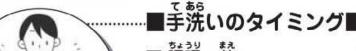
岩けんは萢笠てて 洗いましょう。 (石けんは手や指から ウイルスをはがれや すくしてくれます。)

**ボヤボと皮膚の間、** 指と指の間もきちん と洗いましょう。



<sub>りゅうすい</sub> 流水ですすぎましょう

手をふくときは、首 **分専用のタオルか使** い捨てのペーパータ オルを使いましょう。



- 調理の前
- 食事の配膳をする前
- 食事の前

- □ 帰宅した後
- □ トイレの後
- ☆だ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

せんぷく期間は12~72時間で、その後症状が出ます。おもなノロウイルスがないようしょうしょうしょう しょうじょう つぎの2つです。症状には個人差があり、腹痛や軽い発熱など風邪に似た症状がでる人や、感染しても症状がでない人もいます。





おう吐物や逆にはノロウイルスがたくさん含まれています。

直接さわったりすると感染するので、マスクをする、ビニール手袋をはめるなどの対策をしてから処理しましょう。

#### 感染性胃腸炎になった時、自分にできること

同じ空間で生活する人に感染させないために、病気でつらい期間ですが、みんなで使う場所では気をつけることがいくつかあります。

111/1/

#### トイレはフタを閉めて流す

フタが開いたまま水を流すと、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

ウイルスは乾燥しても生きていることがあるので、口元はしっかりマスクで覆いましょう。

#### お風呂は一番最後に

入浴はしなくても構いませんが、体を流してさっぱりしたい時などは家族全員が入った後にシャワーを浴びましょう。湯船につかりたい場合はお家の方に相談し、入浴後に風呂のお湯は換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

下痢でもおう吐でも、水分が体外に出るので脱水症状を起こさないよう水分補給は大切です。しかし大量に水分をとるとかえって症状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にしておき、少量ずつの水分補給を心がけましょう。水分が自力でとれないほどひどい症状の場合は病院で点滴治療を受けることができます。