

大泉北小学校ではまだ今季のインフルエンザ罹患者は出ていません。
今後寒さが増し、乾燥した状態が続くと罹患者も増えてくるものと思われます。規則正しい生活と手洗い・うがいを心がけ、インフルエンザや感染性胃腸炎の予防に努めましょう。

インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。毎年12月～翌年3月ごろに流行し、感染した場合は、出席停止となります。

●感染経路

飛沫感染と接触感染があります。

●症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が起こります。また、のどの痛み、鼻汁、せきなどの症状も見られます。

かぜとはどう違う？

かぜは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきなどの症状が中心で、関節痛などの全身症状はあまり見られません。

●治療法

抗インフルエンザウイルス薬があります。薬は医師が必要と認める場合にのみ処方されますので、指示に従って服用してください。

汗をかいたときや脱水症状を予防するために、水分を補給しましょう。

●予防法

飛沫感染の対策には、せきエチケットの実施が有効です。ウイルスが体に付いたからといって感染するわけではありません。ウイルスの付いた手で、口や鼻をさわったり、体内に取り込むことで感染します。そのため、接触感染の対策には、うがい・手洗いの実施が大切です。

任意接種ですが、インフルエンザワクチンも予防法の一つです。



参考資料：厚生労働省、2012年改訂版：保育所における感染症対策ガイドライン、2012年

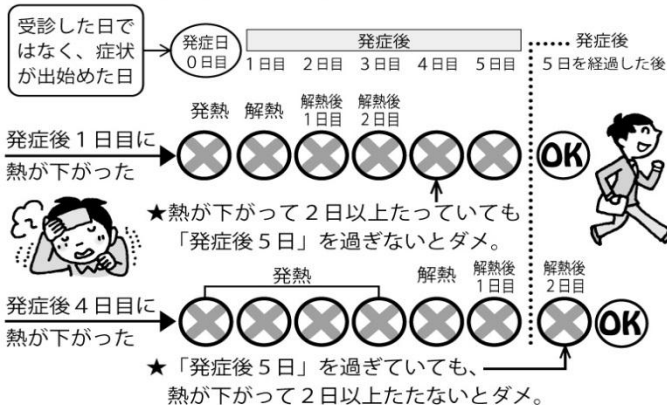
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

●実際の例で考えてみると…●



【おうちの方へ】

ふつうのかぜと同じように、のどの痛みや鼻水、せきなどの症状がみられることもあります。感染力が強いのので、まわりにインフルエンザの人がいるときには、体調の変化に注意し、もしかしたら・・・と思ったら、無理に登校させず、医師の診察を受けてください。

*インフルエンザの罹患者情報は、保健室前に掲示します。ご覧ください。

感染性胃腸炎

ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルスなどに感染することで起きる病気です。感染力が強く、予防が難しい病気です。

●感染経路

経口（糞口）感染、接触感染、食品媒介感染（生カキ、ウイルスに感染した生野菜など）があります。乾燥した吐物による空気感染もあります。

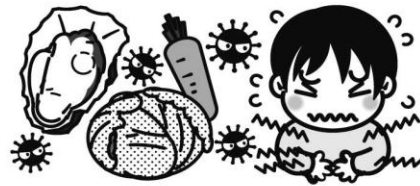
●症状

吐き気や嘔吐、下痢、発熱などが起こります。脱水症状も見られます。

●治療法

抗ウイルス薬はありません。脱水症状に対する水分補給や、体力の消耗を防ぐために栄養を補給することが中心になります。

下痢止め薬（止しゃ薬）は回復を遅らせるので、使用しないほうがよいでしょう。



●予防法

感染の拡大を防ぐために、嘔吐物や便の処理と消毒を行います。

せっけんやアルコールによる消毒では十分ではありません。次亜塩素酸ナトリウムによる消毒や85℃以上1分以上の加熱が有効です。

タオル（バスタオル）を共有しないことも、感染予防のためには大切です。

回復しても要注意！

症状が落ち着いても、体からはウイルスが2～3週間程度排出されています。回復しても、便やおむつの取り扱いには、引き続き注意してください。

参考資料：厚生労働省。2012年改訂版：保育所における感染症対策ガイドライン。2012年

◆消毒に使える次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方（塩素濃度5%の場合）◆

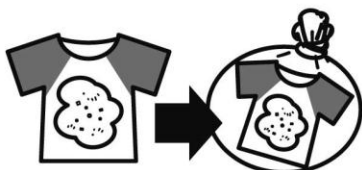
※次亜塩素酸ナトリウムとは、市販の塩素系漂白剤に含まれている成分です。

消毒対象物	濃度 (希釈倍率)	薄め方(希釈方法)
便や嘔吐物が付着した床など	0.1% (1,000ppm)	500mlのペットボトル1本の水に10ml (原液をペットボトルのキャップ2杯)
衣類やトイレやおもちゃなど	0.02% (200ppm)	2ℓのペットボトル1本の水に10ml (原液をペットボトルのキャップ2杯)

参考資料：東京都感染症情報センターHP。疾患別情報メニュー：感染性胃腸炎（ノロウイルスを中心に）

◆衣類の消毒方法◆

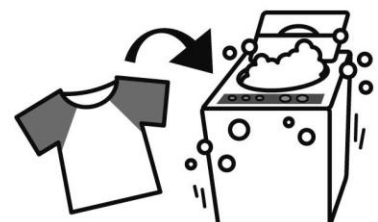
①衣類は、ビニール袋などに入れ、周囲を汚染しないようにします。



②85℃で1分間以上、熱湯消毒するか、0.02%濃度の次亜塩素酸ナトリウムに30～60分間浸す。



③消毒後、ほかのものと分けて、最後に洗濯する。



参考資料：東京都感染症情報センターHP。疾患別情報メニュー：感染性胃腸炎（ノロウイルスを中心に）