

# 「感染症予防対策」について学びました。

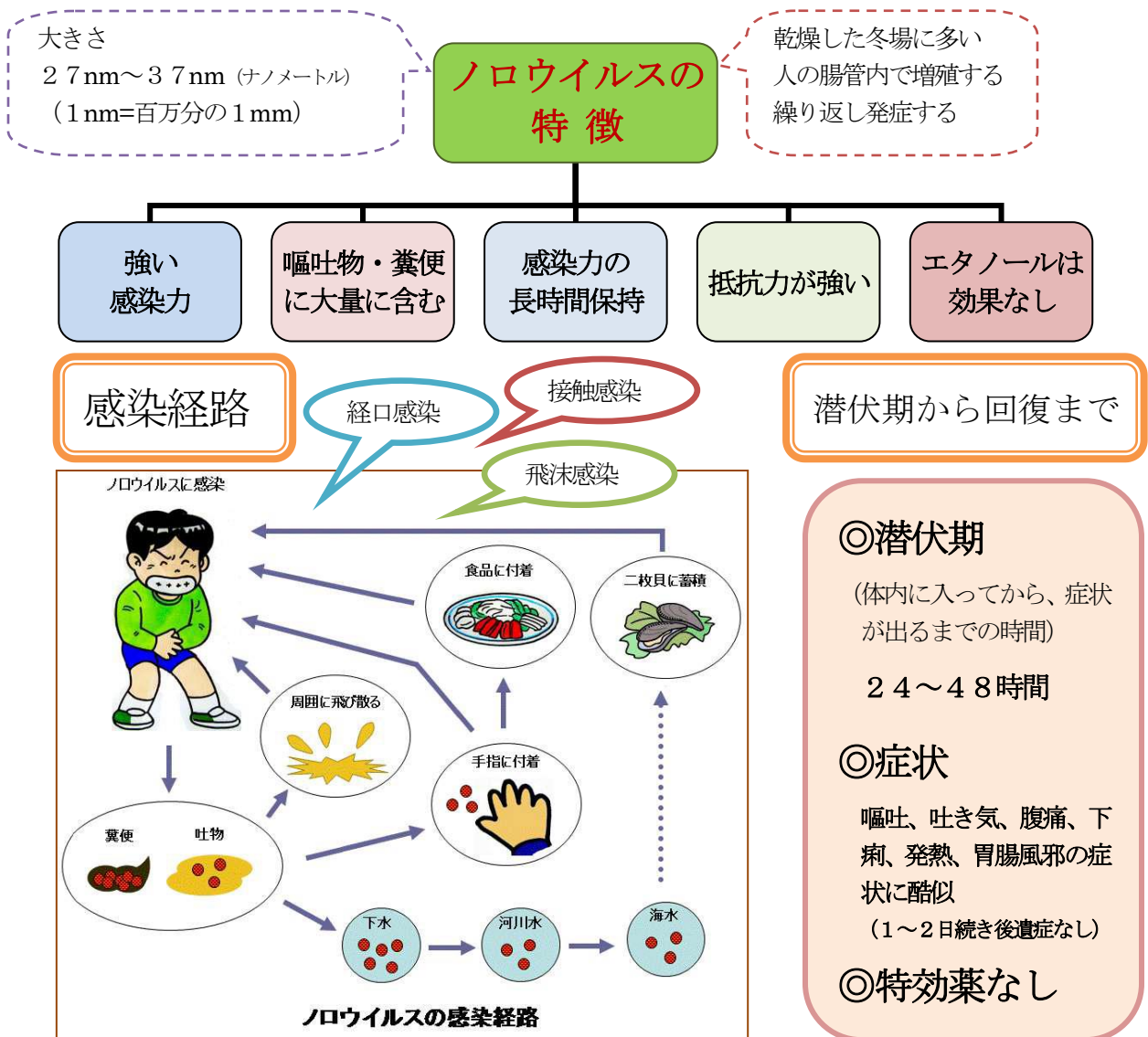
和歌山県立桐蔭中学校 保健室

12月4日、学校薬剤師 大桑邦稔氏による健康講座「学校におけるノロウイルス感染症予防対策」について、高校生1年生と中学1年生が合同で講義を受けました。

感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱や下痢、咳などの症状が出ることです。

「『うがい、手洗い』に始まり、『うがい、手洗い』に終わる」また、「うがい、手洗い、大笑い」といわれるほど、「うがい、手洗い」は、感染症に感染しない最も効果的な方法であり、一番の予防対策です。

その方法として、うがいは、水を口に含み、体温ほどの温度になるまでうがいを3回程度するのが効果的です。また、手洗いは、石鹸を使用し、正しい手洗い方法を理解し、トイレの後、食べる前、帰宅後など、日頃から心がけておくといいですね。



# 生徒の感想(1年)

今まで、何度もニュースで、ノロウイルスによる感染を聞いていたが、実際どのような方法で防げるかなど、詳しいことは全く知らなかった。だが、今回のお話を聞いて、ノロウイルスの怖さがわかった。まず驚いたのは、アルコールに強いということだ。そして、二枚貝感染するという話にも衝撃を受けた。牡蠣フライが好物のひとつなのだが、その牡蠣は、ノロウイルスがいるかもしれないし、河口で育ったのかもしれない。調理には気をつけなければいけないと思った。

変に安心せずに、手洗い・うがいといった基本からしっかりしたい。



ノロウイルスの菌がとても強いことに驚きました。アルコールでも聞かなくて、石けんでも菌は死なないなんて思いませんでした。体内に入る前にしっかりと菌をおとさないといけないんですね。手洗い・うがいをしっかりしようと思います。手首も忘れずにします。今回のことを通して、ノロウイルスのことを知ることができたので、今までより予防をしっかりして、ノロウイルス対策を家でも始めていき、家族みんなで元気に冬を過ごしたいと思います。

ノロウイルスは、「強い感染力」「長い感染力」「強い抵抗力」「アルコールや石鹸が効かない」「嘔吐、便など多量に入っている」この5つが特徴だそうだ。ノロウイルスの弱点が非常に少ないが、入念な加熱、手洗い、適切な消毒をしたら防げるということである。あと、ノロウイルスの原因になりやすいものを食べるのは、避けることも重要だと思った。

キーワードは、「根拠のない安心感が大変なことになる」「危機感を持つ」「予防方法・対処方法の知識」「2ℓのペットボトル(水1.8ℓ)にハイター(キャップ2杯)を入れる」



気をつけるべきことはたくさんあるものの、まず大切なのは、「手洗い」ということがわかった。カーペットの上で嘔吐した場合、スチームアイロンで1箇所辺り2分間加熱すると、カーペット表面の消毒が可能になる。また、嘔吐物は「汚い」ではなく「危険」とであると認識する必要がある。

保健室のマドンナからのひとくちメモ

このことは

教室で気分が悪くなったとき、教室にある『エチケツ袋』を必ず使用し、全員で共有してほしい。