

Healthy かわら版!

和歌山県立桐蔭高等学校 保健委員会
2017年12月12日 第8号

正しく怖がい、正しく対処しましょう!

12月4日に、学校薬剤師の^{おおくわくとし}大桑邦稔先生による『感染症予防』の講演会が行われました。感染症と聞くとインフルエンザ、ノロウイルスなどを思いつく人が多いと思います。今号では、ノロウイルスについて詳しく取り上げたいと思います。

ノロウイルス

…強い感染力を持つ。世界中の胃腸炎患者からウイルスが見つかっており、数個~100個程度のウイルスが体内に入っただけで感染してしまうほど感染力が強い。

11月~2月にかけて流行し、吐き気、嘔吐、下痢、発熱などの症状が1~3日続く。

《感染経路》

- 1、嘔吐物・糞便
- 2、牡蠣などの二枚貝→ 生ものは控えましょう!

《予防方法》

手洗いうがい 一番大事!

食品の加熱(85℃・1分以上)、消毒(塩素系消毒剤を使う)

《講演を聴いた感想》

- ・他人事と思わずに、予防が本当に大切だと思った。
- ・感染しやすい、危険であるという意識が必要だと思った。
- ・手を洗うこと、うがいすること、予防にはそれが一番大事。
- ・嘔吐物の処理方法が、よくわかったし、処理の大変さもわかった。
- ・嘔吐物は「汚い物」ではなく「危険な物」という言葉が印象に残った。
- ・自分のためだけでなく、家族のためにも、しっかり覚えておきたい。



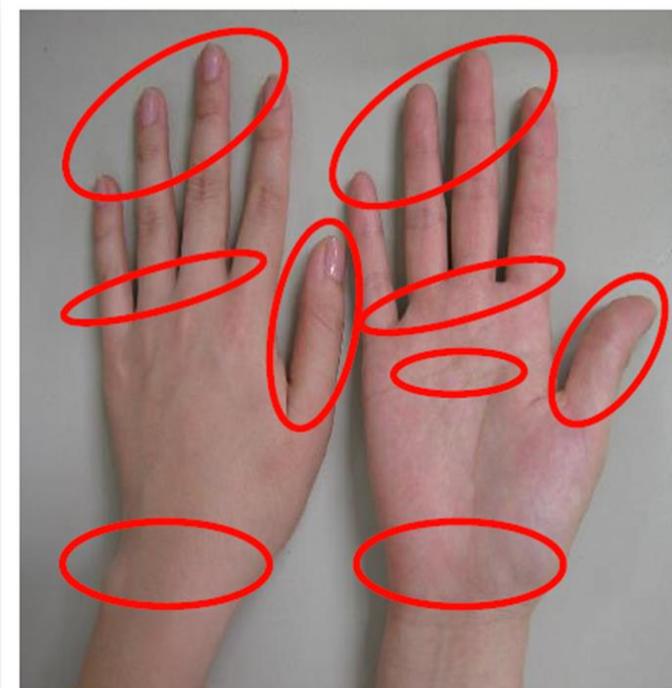
最も有効な対策は『手洗い!』

- ◆トイレの後、食事前、手が汚れた時
- ◆石鹸を使いましょう
- ◆ウイルスは死滅しませんが、はがれやすくなります
- ◆うがいの実施はインフルエンザ等の感染症予防になるので、手洗いとセットにし、習慣づけることが重要!



★手洗いに始まり手洗いに終わる

手洗いが不十分になりがちな部分なので、丁寧に手洗いをしましょう!



- 指先や爪の間
- 指の間
- 親指のまわり
- 手のしわ
- 手首のまわり