

「感染症予防対策」について学びました。

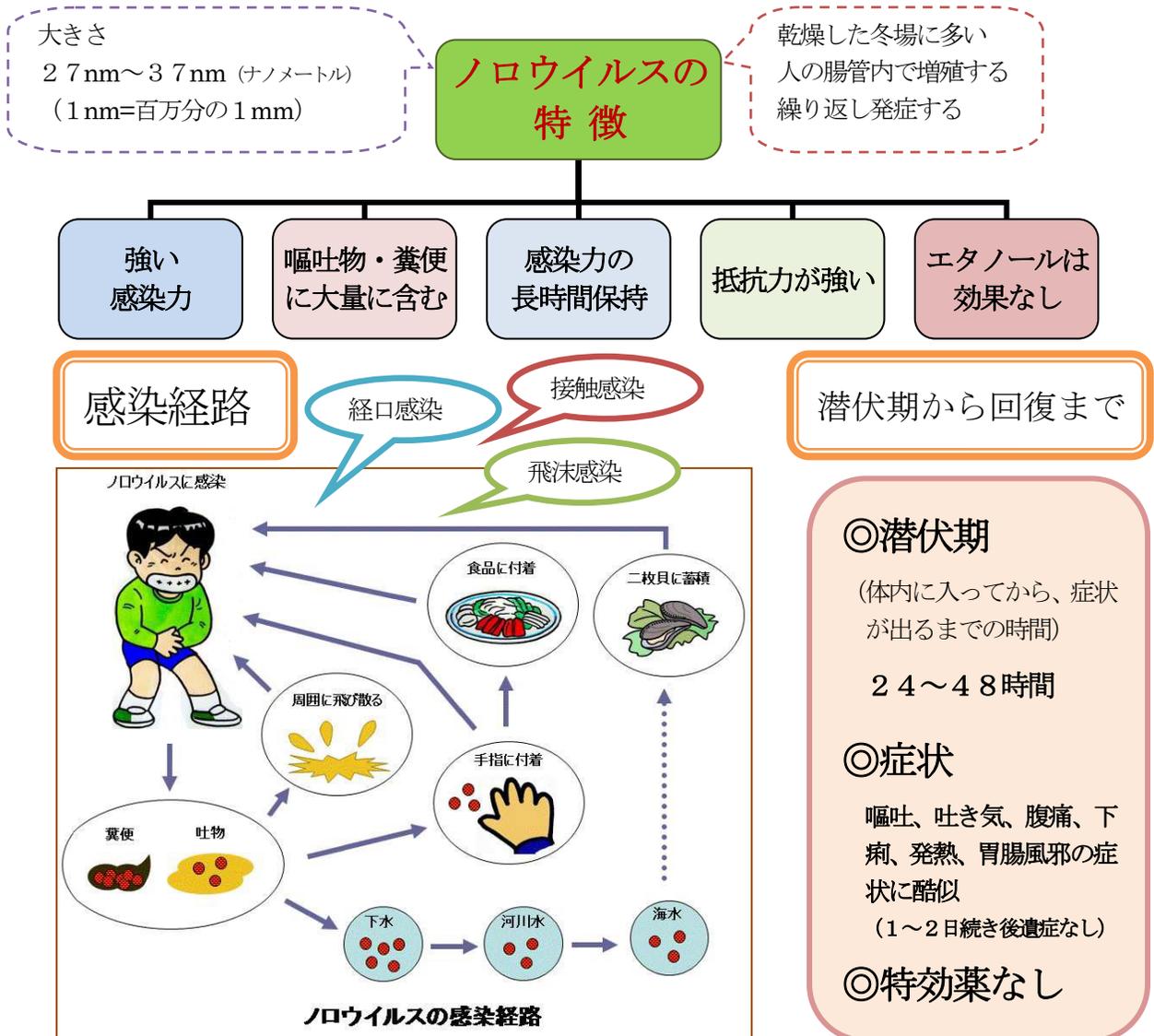
和歌山県立桐蔭中学校 保健室

1月11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、中学1年生が講義を受けました。

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。

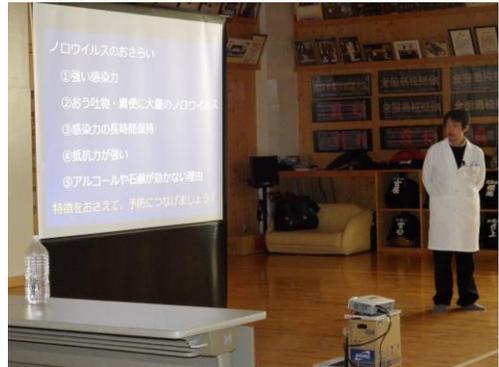
その方法として、うがいは、水を口に含み、体温ほどの温度になるまでうがいを3回程度するのが効果的です。また、手洗いは、石鹸を使用し、正しい手洗い方法を理解し、トイレの後、食べる前、帰宅後など、日頃から心がけておくといいですね。



*ノロウイルスの予防対策については、裏面の正しい手洗い・うがいが有効です。

生徒の感想(1年)

今回の講義で、ノロウイルスがどれだけ強く、どれだけ怖いかわかった。1g中に1億個もウイルスがあり、100個体内に入るだけで感染したり、感染力が1週間も維持したりと、驚くことばかりだ。さらに驚いたのは、アルコールや石鹸では、ウイルスが殺せないということだ。私は、今まで、その2つしか消毒方法はないと思っていたので、「じゃあどうすればいいの」と困っていると、適切な消毒方法や手洗いの有効さも教えてもらったので、今後、気をつけていきたい。



ノロウイルスの恐ろしさを改めて知ることができた時間だった。先生が、「エチケット袋に」といっている意味もよくわかった。身近な人がなったとき、自分がなったとき、冷静にいろいろなことに気をつけながら過ごすようにしたいと思った。もちろん予防もきちんとしたい。

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。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。

ノロウイルスには、強い感染力、抵抗力があることがわかった。完全に殺菌することができないが、少しでもウイルスが残らないように、石鹸での手洗い・うがいを心がけたいと思った。

また、保健委員として、クラス内で、調子の悪そうな人を見つけた場合や、誰かがもどした場合に、今日教えていただいたことを参考に対処していきたいと思った。