

感染性胃腸炎・インフルエンザに注意してください！

感染性胃腸炎、インフルエンザが流行しています。感染性胃腸炎は、大阪府において、この10年間で2番目に多い発生となっており、今後の感染拡大が危惧されています。

また、インフルエンザのピークは1月下旬から2月上旬になると予想され、今季は季節性（A香港型）が主流になりつつあります。

予防の基本は「手洗い・うがい」。インフルエンザの予防接種もまだ間に合います。一人ひとりが感染予防に心がけ、高校生活最後の冬休みを健康で有意義に過ごしてください。（ノロウイルスによる感染性胃腸炎の予防対策については裏面をご覧ください）

かぜ・インフルエンザ
予防するには・・・

●手洗い・うがいをこまめにする。

・うがいは、のどに湿り気を与え、ウイルスの増殖をおさえる効果も。

●室内の湿度を50%以上に保つ。

・ウイルスは、湿度の高いところが苦手。

●休養・栄養をじゅうぶんに。

・病気への抵抗力、ウイルスと戦う免疫力を高める。



●予防接種を受ける。

・接種後、免疫ができるまで4週間くらいかかるので、必要な人は、早めに医師に相談する。

●流行期には、なるべく人ごみに出かけない。



高病原性鳥インフルエンザについて

今年10月以降、野鳥や養鶏場などでの高病原性鳥インフルエンザの感染確認が各地で相次いでいます。

高病原性鳥インフルエンザとは、強毒性の鳥インフルエンザで、主に鳥から鳥へと感染します。人への感染は、感染した鳥と接触したり、糞を吸い込むなど、大量のウイルスが体内に入った場合に感染することがあります。

鶏卵や鶏肉を食べることによって人が感染した例はありません。

感染予防のために次のことに注意してください

- 日ごろから手洗い、うがいを習慣づける
- 野鳥には近づかない。近づいた場合には手をきちんと洗いうがいをする。
- 死んだ野鳥を発見した場合は、手で触らず、保健所等に連絡すること。
- * 鳥や動物を飼育している場合は、野鳥と接触しないようにすること。放し飼いをしないこと。



かぜ ひいたかな…と思ったら

かぜのひき始めかも!?

●睡眠時間はいつもと同じなのに、眠い。



●からだのだるい。熱っぽい。



●食欲がない。



●何となくやる気が出ない。



●鼻水が出る。鼻がつまってきた。



基本の対応

●からだを休める。

→かぜウイルスと戦う体力をたくわえます。



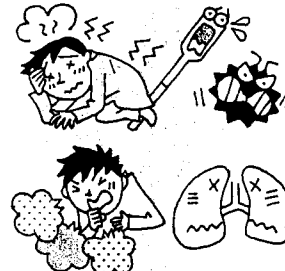
●熱があるときは、水分補給を。

→汗をかいたら着替えましょう。



こんなときは病院へ

- 突然、38℃以上の高熱が出た。
- からだのふしぶしが痛い。
→インフルエンザの可能性がります。
- 2～3日休んでも回復しない。
- 症状が悪化してきた。
- せきやたんが1週間以上続いている。
→肺炎など合併症の可能性がります。



こんな対処法も

熱いミルクティーにしょうがやシナモンを入れて飲みます。



食欲のないとき、りんごをすりおろして食べます。



しょうがとレモンを水で煮た汁に、はちみつを加えて飲みます。



熱めのお風呂に入り、水分をたっぷりとり寝ます。



お風呂に入れないときは、足湯をして寝ます。

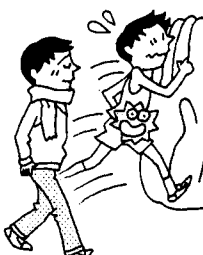


人によって、いろいろな対処法があるようですね。家族や友達にも聞いてみましょう。



★効果には個人差があります。症状を悪化させない範囲で試してください。

治りかけも大切に



★少しずつ元の生活に

症状がおさまってきたからといって、いきなり部活動の練習にフル参加したり、夜遅くまで起きていたりすると、かぜがぶり返すことがあります。様子を見ながら、少しずつ元のペースに戻しましょう。

防ごう! ノロウイルス感染

ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。特に乳幼児や高齢者は、症状が重くなる場合があります。

このパンフレットでは、ノロウイルスによる感染を防ぐためのポイントをまとめました。

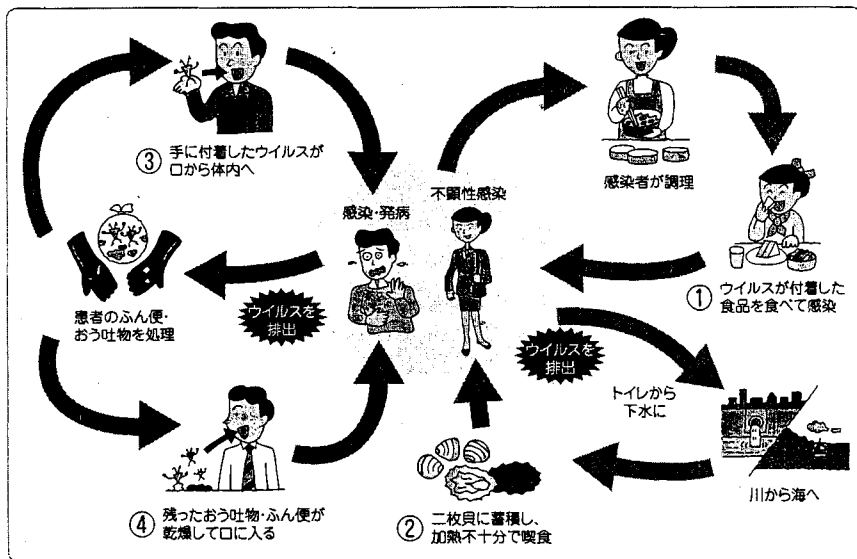
■感染したときの症状

感染後、24～48時間で、吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。感染すると、ウイルスは1週間程度ふん便とともに排出されます。

■感染経路

ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染します。(①、②)

感染した人のふん便やおう吐物を介して、他の人へ感染します。(③、④)



■症状が出たら

おう吐や下痢などが続くときは、脱水症状にならないよう水分補給に努めましょう。重症になりやすい子どもや高齢者の場合、ぐったりする、唇が乾燥するなどの症状が現れることもあります。このような場合は、すぐに医療機関で受診しましょう。

家族がノロウイルスに感染したら

1 手洗いが大事!

手洗いに使用するタオルは共用せず、個人ごとに専用とするか、ペーパータオルを使用してください。

2 汚物が衣類についてしまったら

- ① 衣類をビニール袋等に入れ、周囲を汚染しないようにします。
- ② 85℃で1分以上、熱湯消毒するか、塩素系消毒液(0.02%次亜塩素酸ナトリウム)に30～60分間浸してください。
- ③ 消毒後、他のものと分けて最後に洗濯してください。

次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方(原液濃度6%の場合)

0.02%次亜塩素酸ナトリウム(用途:衣類、調理器具の消毒)



0.1%次亜塩素酸ナトリウム(用途:おう吐物・ふん便の処理)



次亜塩素酸ナトリウムは塩素系漂白剤の成分です。消毒する際、塩素ガスが発生することがあるので、使用時は十分に換気してください。

一般的な市販品の原液濃度は5～6%ですが、製品の表示や「東京都福祉保健局 社会福祉施設等におけるノロウイルス対応標準マニュアル」を参考に、濃度を確認してください。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/micro/noro_manual.html

3 下痢をしている人がお風呂に入るときは

下痢をしている人の入浴は一番最後にし、風呂の湯につかる前には、まずおしりをよく洗います。風呂の水は毎日換えて、浴槽、床、洗面器、いす等も清潔に掃除をしてください。使ったタオルやバスタオルを他の家族が使わないようにしましょう。

4 調理・食事で気をつけることは

- 調理器具、シンク、ふきん、スポンジ等は、熱湯で消毒(85℃で1分以上)又は0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒してください。
- 生ものや和え物は避け、十分に加熱した食品のみとしてください。

ご不明な点は近くの保健所にお問い合わせください。
また、下記の大阪府ホームページもご参照ください。

<http://www.pref.osaka.jp/chikikansen/kansen/noro.html>