

保健だより 1月

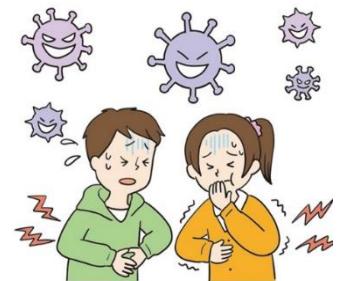


令和8年1月号
松山南高等学校
103HR 保健委員

いよいよ3学期が始まりました。クリスマスやお正月などの行事を楽しめましたか。さて、今月の保健だよりはノロウイルスについてです。感染力が強く、様々な症状を引き起こしやすいので、下のこと気に気を付けてください。また、インフルエンザも流行しているので、消毒やマスク着用などの感染症対策をして、いいスタートが切れるようにしましょう。

ノロウイルスに注意！

この時期に気をつけたい感染症の一つにノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症は、ノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いため、周囲にうつりやすいことが心配です。特に、脱水症状を起こしやすい小さな子供や高齢者がいる家庭では、感染が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。



！治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…

！マスクで侵入阻止！



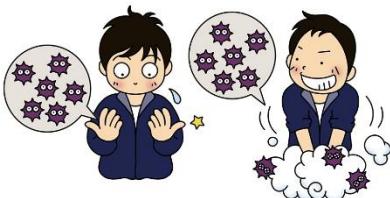
ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり、空気中にも漂っていると思っていい！

！集団の中で吐かない！



がまんしきれる吐き気ではありません！少しでも早く保健室やトイレへGO！

！手洗いで徹底予防！



見えないけれど…

手にはウイルスが付いていると思っていい！

もしもノロウイルス感染症にかかったら…

- ・患者は家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- ・脱水症状を起さないように、水分を摂る。
- ・食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。回復してたら、うどんや雑炊など温かく消化の良い食事がおススメ。
- ・食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- ・家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は塩素系漂白剤で消毒する。

