保健だより 1月

令和3年1月号
松山南高等学校保健室
102HR　保健委員

1月になって寒さが厳しくなってきました。特に冬場に多く発生するノロウイルス感染症はウイルス性の感染症で11月頃から流行が始まり2月頃まで続きます。ノロウイルスは感染力がとても強く少量のウイルス（10～100個）でも感染・発症します。感染症のリスクを減らすために、感染症とその対策について知り、気をつけましょう。

ノロウイルスの症状は？

●急な嘔吐や吐き気、腹痛、下痢
●潜伏期間は 12～48 時間

ノロウイルスは体の中に入った後、小腸で増え、特に急な嘔吐や吐き気、腹痛、下痢の症状を引き起こします。発症した後、通常は 1～2 日程度で症状が治まります。

下痢はひどい場合、1 日に 10 数回起きることがありますが、通常は 2～3 回で治まります.

かからないために手洗いをしましょう

次のようなタイミングの時に、手洗いをしましょう

●外から教室に入るとき
●せきやくしゃみ、鼻をかんだとき
●昼食の前後
●掃除の後
●トイレの後
●共有のものを触ったとき

かかってしまったら

嘔吐の症状が治まったら、安静にします。少しずつ水分を取ったり、消化のよいものを食べたりしましょう。

保健室より おしらせ

最近、鳥インフルエンザの感染が増加しています。

鳥インフルエンザウイルスは、野鳥観察など通常の接し方では、ヒトに感染しないと考えられています。

日常生活において野鳥など野生動物の排泄物等に触れた後には、手洗いとうがいをしていただければ、過度に心配する必要はありません。不必要に野鳥を追い立てたり、捕まえようとするのは避けてください。

正しい情報に基づいた、冷静な行動をお願いいたします。