



保健室便り

No92 .2019 年 1 月

インフルエンザ・/ロウウイルスにご注意!

感染から一人ひとりを守るために!!

ウイルス感染予防には手洗いが基本ですが、以下のことに注意してください。

インフルエンザ

大阪府下に「**インフルエンザ流行警報**」が発令されています!! (1月11日現在)

今年は、例年より流行の兆しは早く、多くの都道府県で警報が発令されています。現在流行しているタイプはインフルエンザ A 型が大半です。症状は、高熱、関節痛、全身倦怠感、頭痛といった症状が急速に現れます。予防にはワクチン接種が一番有効ですが、ワクチン接種後、2週間くらいから効果が出始めて、5か月間くらい効果を期待できます。ワクチンを接種していても罹患する場合がありますが、重症化を防ぐことができます



感染しないようにするには!

人が多く集まる場所から帰宅したら正しい手洗い、うがいをしましょう。

手を洗えない場合は、手指消毒液で消毒するのも効果的です。

普段から睡眠、バランスの良い食事に心がけ、抵抗力を高めておくことが重要です。

ウイルスは低温・乾燥に強いので、暖房・加湿や人混みでのマスク着用も有効です。

正しい手洗い!

石鹸を使って爪先、指の付け根、手首まできちんと約 30 秒かけてもみ洗いし、流水で十分に洗い流します。

トイレの後、帰宅時、食事前、咳やくしゃみで口を押さえた後、食品を扱う前などは必ず洗いましょう。

症状

- 38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、関節痛、全身の倦怠感
- ワクチンを接種している人でもまれに感染する場合があります、その場合高熱が出ないことがあります。関節痛などいつもと違う全身症状がある場合は医療機関を受診してください。
- 咳がある場合はマスクを着用してください!

感染ルート

- 飛沫感染 (感染した人の咳、くしゃみに含まれたウイルスを鼻や口から吸いこむ)
- 接触感染 (ウイルスが付着したドアノブ、スイッチなどに触れた手が鼻や口に再び触れることにより粘膜などを通じて感染する)

診断方法

- 鼻粘膜から鼻汁を拭き取り、インフルエンザ判定キットにて判定します。
(発熱の症状がみられてから約 24 時間経過していると判定可能です。)



治療方法

抗インフルエンザウイルス薬を使用します。

(発症後 48 時間以内の服用が効果的です)

水分の補給も大切です。脱水症状予防の為、こまめに少しずつ電解質バランスの良い水分の補給が大切です。



インフルエンザに感染したら、人に感染させないことが大切です！

- 咳が出ているときはマスクをしましょう。
- 部屋の換気を心がけましょう。
- 発熱した後 5 日を経過し、かつ、解熱して 2 日が経過するまでは登校できません。
(医師から指示された静養期間内は、公認欠席扱いとなります)
- 保健室ホームページの公認欠席のページには、公認欠席の手続方法や手続きに必要な「意見書」がダウンロードできるようになっています。



下宿生の皆様へ

インフルエンザに罹ってしまった場合、食料品、医療品などの備えは大丈夫ですか？

- スポーツドリンク、栄養補助食品、アイスクリームなど保存出来て高熱が出ても食べられる食品や氷枕、体温計、マスクは用意しておきましょう。
- インフルエンザと診断されたら、家族に連絡してください。
- 一人暮らしの場合、リレンザ、イナビルといった抗ウイルス剤が処方されない場合があります。帰省する方法も家族と一緒に計画しましょう。
- 体調が悪く、連絡が取れないような状況も想定して、安否確認する方法を家族と一緒に計画しましょう。



ノロウイルス

感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも多くの感染者を出します。

- 症状：感染後、24 時間～48 時間で、吐き気、おう吐、発熱（37 度ぐらいの微熱）、下痢などの症状が現れます。感染すると、ウイルスは一週間程度、便とともに排出されます。
(下痢、おう吐の症状がなくなっても排便後の手洗いは重要！)
- 感染経路：ノロウイルスに汚染された食品を食べるまたは、感染したヒトの便やおう吐物に含まれるウイルスがヒトの手について口に入るまたは空中に飛散し他人へ感染します。
- 治療：対症療法しかありません。脱水にならないようこまめに水分補給をしましょう。無理に下痢止めを服用するとウイルスを排出できず体内にとどまってしまうので良くありません。

おう吐物や便は正しく処理しましょう。 処理をする人自身が感染しないように注意が必要です。

1. 手袋、マスク、エプロンを装着しましょう。
2. おう吐物の処理は、外側から内側に向けて汚れた面を折りたたみながら静かに拭き取ります。
3. 使用したペーパータオルや雑巾はすぐビニール袋に入れて捨てましょう。
4. 汚物が付着した床や便器は 0.1%の次亜塩素酸ナトリウムの液で拭きましょう。

5. カーペットなどは、アイロン等で 85℃1 分以上の加熱処理で消毒できます。
6. ドアノブや日用品などは 0.02%の次亜塩素酸ナトリウムの液で拭きましょう。
7. 使用した衣類は 0.02%の次亜塩素酸ナトリウムの液に 30～60 分浸して洗濯しましょう。
8. 使用した雑巾はすぐビニール袋に入れて捨てます。

消毒液の作り方



- **0.1%の次亜塩素酸ナトリウム液**: 500 ミリリットルのペットボトルにキャップ 2 杯分の塩素系漂白剤を入れ、そこに 500mlになるよう水を入れます。
- **0.02%の次亜塩素酸ナトリウム液**: 2 リットルのペットボトルにキャップ 2 杯分の塩素系漂白剤を入れ、そこに 2lになるよう水を入れます。

家族がノロウイルスに感染したら！

- **手洗いが大切！！**手洗いに使用するタオルは共用せず、個人ごとに専用にするか、ペーパータオルを使用してください！
- **下痢をしている人の入浴は、最後にし、湯船に浸かる前にお尻をよく洗います。**湯船のお湯は、毎日変えて浴槽、洗面器、椅子等もきれいに洗いましょう。タオルやバスタオルは個人の使用にしましょう！



わからない事、不安なことがあればいつでも保健室へご相談ください。