



能登川高校 保健室発行 R7年2月

* 「保健便り」は心身の健康の保持増進を目的として発行しています。

* 保護者の方にも読んでいただきましょう。

* 本校ホームページにも掲載しています。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・ 感染性胃腸炎（ノロウイルス） 油断しないで！



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



ノロウイルス（感染性胃腸炎）に関するQ & A

～うがい・手洗いで予防しましょう～

Q ノロウイルスはどうやって感染するのですか？

- (1) 患者のノロウイルスが大量に含まれるふん便や吐物から人の手などを介して二次感染した場合
- (2) 家庭や共同生活施設などヒト同士の接触する機会が多いところでヒトからヒトへ飛沫感染など直接感染する場合
- (3) 食品取扱者（食品の製造等に従事する者、飲食店における調理従事者、家庭で調理を行う者などが含まれる。）が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- (4) 汚染されていた二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合

*ヒトの小腸に10～100個の少量ウイルスで感染します。
(参考：便1g中＝100万～10億の個、吐物1g中＝100万個のノロウイルスが存在しています。)

Q ノロウイルスに感染するとどんな症状になるのですか？

*潜伏期間（感染から発症までの時間）：1日～2日

*主な症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱（軽度）。通常、これらの症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症はない。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もある。（下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましい。）

Q 予防対策は？

- ① 患者のふん便や吐物には大量のウイルスが排出されるので、食事の前やトイレの後などには、必ず、**手を洗う**。
- ② 下痢やおう吐等の**症状がある人は、食品を直接取り扱う作業をしない**ようにする。
- ③ 胃腸炎患者に接する人は、患者のふん便や**吐物を適切に処理**し、感染を広げないようにする。