

# ほけんだより



冬休み直前  
臨時増刊号

H30. 12 県立川口高校保健室

ついに2学期も終わりですね。今年の冬至は12月22日(土)。  
この日を過ぎると少しずつ日が伸びて、ちょっと嬉しくなってきましたが  
寒さはこれからが本番! 温かい物を取り、体を動かして

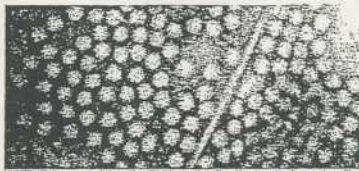
元気に新年を迎えてください! ☺



## ※ノロウイルスによる「感染性胃腸炎」が増える季節です!

「感染性(ウイルス性)胃腸炎」が疑われる時は早めに受診し、登校して大丈夫なのかを医師に確認してください。(出席停止が関係します。)

ノロウイルスは、感染力が強いため、保育園や学校、病院などで発生すると急速に広がる恐れがあります。



ノロウイルスの電子顕微鏡写真(埼玉県衛生研究所撮影)

### 発生時期は?

一年を通して発生しますが、11月~翌年3月に増える傾向があります。

### 症状は?

感染して1~2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、発熱等を発症します。  
通常数日で回復しますが、乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い方は重症化する恐れもあります。

### 感染経路は?

- 1 衛生的な取扱いを十分にせずに調理した食品を食べて感染
- 2 カキなどの二枚貝はノロウイルスを保有していることがあり、生や加熱不十分なまま食べて感染
- 3 感染した人の吐物の飛沫などから感染

※感染者の吐物や便にはノロウイルスが大量に存在します。また、ウイルスは少量(10~100個)でも感染します。



### 予防策は?

「しっかり手洗い」がポイントです(調理前、トイレやおむつ交換の後、食事の前など)。石けんは、手の脂肪や汚れを落とすとともに、ウイルスも手指から落としやすくする効果があります。

また、トイレや調理器具の清掃や消毒も重要です。

アルコールでノロウイルスは消毒できる?  
アルコール消毒は、ノロウイルスにはほとんど効果はありません。

治ってから気をつけることは?  
症状が治まっても、2週間以上便の中にウイルスが排泄され続けます。治ってからもしばらくは「しっかり手洗い」などで対策しましょう。

下痢などはしていないから大丈夫?  
感染していても症状が出ない場合があります。そのため、症状がなくても十分な注意が必要です(特に、食品の調理などの業務に携わっている方)。