

# 元気な子ども!

平成27年11月19日  
天童市立長岡小学校  
健康だより No.10

「初雪はまだか?」と思うように寒くなりました。

11月11日(水)に<sup>かいしゅっせきび</sup>**今年度初の皆出席日!**(全員が出席した日)となりました。  
嬉しいことです。元気で登校できるように、ご家庭での健康管理をよろしく願います。

## インフルエンザ流行の前に・・・

かんせんせい いちょうえん りゅうこう

## 感染性胃腸炎が流行します!



例年の傾向として、感染性胃腸炎が先に流行し、その後にインフルエンザ流行がやってきます。

今年は、感染性胃腸炎の原因ウイルスの一つである**ノロウイルスの伝染力が**<sup>でんせんりょく</sup>  
**強いようだ**とされていますので、予防に努めてくださるようお願いいたします。

- ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。
- ノロウイルスは、手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱などを起こします。
- 健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りでは重症化したり、吐ぶつを誤って気道に詰まらせて亡くなる場合もあります。
- ノロウイルスについては、予防のためのワクチンがなく、また、治療は輸液などの対症療法に限られます。
- 特に社会福祉施設や学校においては、予防対策を徹底しましょう。

**感染した人の便やおう吐物には大量のウイルスがいます**



## 手洗い

こまめな手洗いは感染予防の基本

- 調理や食事する前
- トイレのあと
- オムツ交換後



②手のひら



③手の甲



④指先・つめの間



⑤指の間



⑥親指も念入りに



⑦手首まで

①～⑦を二回繰り返す

①石けんで充分泡立てから

## 予 防

⑧最後に清潔なタオルかペーパータオルでふき取る

## 加熱殺菌

- 加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱。
- 目安は85～90℃以上で90秒以上。
- まな板、包丁、へら、食器等の調理器具や流しは熱湯が有効。
- 特に加熱用と表示されているカキなどの二枚貝もしっかり加熱。

## ■特に注意が必要なとき

- ・小児や介護を要する高齢者がいる家庭や施設で、下痢・おう吐等の症状を呈している場合。
- ・下痢やおう吐物など汚物処理やオムツ交換等を行う場合。
- ・症状がある場合は、調理等食品の取扱いをしない。
- みんなが触るトイレのレバー、ドアノブ、水道蛇口、冷蔵庫取っ手等の消毒。

## 【症 状】

- 潜伏期間：24～48 時間
- 症状：吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱は軽度。通常、これら症状が1～2日続いた後、回復します。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ります。
- 抵抗力の弱い乳幼児や高齢者では重症化することがあります。
- 症状が治まっても、ふん便の中には一週間から一カ月程度ウイルスが排出されます。

## 【治 療】

- 現在、ノロウイルスに有効な抗ウイルス剤はありません。このため、通常、対症療法が行われます。
- 特に、体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。
- 脱水症状がひどい場合には、医療機関で輸液などが必要になります。
- いわゆる下痢止め薬（止しや薬）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でしょう。

## 【集団施設の留意点】

- 乳幼児や高齢者施設では、初発症状としておう吐が多くなっています。
- 感染拡大を防ぐため、おう吐物に対しての注意が必要です。
- 職員もノロウイルスに感染し、その手指を介して施設内に感染を拡大させる場合があります。
- 多くの人に触れる場所をこまめに消毒することが感染拡大防止・集団発生の早期終息のポイントです。
- 症状のある人は、入浴は一番最後かシャワーにしましょう。

## 【消毒液の作り方】

台所用塩素系漂白剤原液（5%）から作る場合

- 通常の消毒用：濃度 200ppm (0.02%)  
1リットルのペットボトル水に  
原液をキャップ1杯（5ml）加える。  
（ドアノブ、手すり、調理器具など）
- 汚染がひどい場所用：濃度 1000ppm (0.1%)  
1リットルのペットボトル水に  
原液をキャップ4杯（20ml）加える。  
（おう吐物やふん便が付いた床や衣類）  
※使用するときは十分な換気をしましょう。  
※手が荒れるので手袋をしましょう。  
※金属に使用した場合、さびる場合があります。

## ノロウイルスのはなし

- ①感染力が非常に強い(アメリカのポランティアによる試験で、ごく微量のウイルス(100個)でも感染することが確認)。
- ②ウイルスは人間の小腸で増殖する(動物では増殖しない)。
- ③患者の下痢便(1億個以上/g)、おう吐物(1000万個以上/g)に大量のウイルスが存在する。
- ④アルコール等の消毒薬は効かない(高濃度の塩素か熱湯)。
- ⑤30種以上のタイプがあり、感染しても抗体(免疫力)は、半年くらいしかもたない(何度も感染する)。

日直