



保健だより 12月号



仙台市立中野栄小学校 2016. 12. 7

めっきり寒くなりました。本校では感染性胃腸炎が流行っています。嘔吐して早退する子どもも増えています。仙台市内の小学校でも、感染性胃腸炎やインフルエンザが流行しています。

ご家庭での朝の健康観察で、食欲がない、いつもより元気がない、平熱より高めなどの場合は、無理をさせないようにお願いいたします。



感染性胃腸炎が流行ってきました!

どんな病気?

嘔吐と下痢が突然始まることが特徴の疾患で、ウイルスによる腸管感染症が多いです。ノロウイルス、ロタウイルスは冬季に多く、アデノウイルスは年間を通じて発生します。ロタウイルスやアデノウイルスによるものは乳幼児が多く、ノロウイルスは小学生以上に多くみられます。

潜伏期間は? (ウイルスに感染してから症状が出るまでの期間)

ノロウイルスは12～48時間、ロタウイルスは1～3日



症状は?

感染後、24～48時間で、吐き気・嘔吐・腹痛・下痢・発熱などの症状が現れます。感染すると、ウイルスは1週間程度ふん便とともに排出されます。

感染経路は?

ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染します。
感染した人のふん便や嘔吐物を介して、他の人へ感染します。



症状が出たら?

嘔吐や下痢などが続くときは、脱水症状にならないように水分補給に努めましょう。子どもは重傷になりやすいので、ぐったりする・唇が乾燥するなどの症状が現れることもあります。このような場合は、すぐに医療機関で受診しましょう。

家族が感染性胃腸炎に感染したら・・・

流水・石けんによる手洗いの励行と吐物や下痢便の適切な処理等の感染予防に努めましょう。

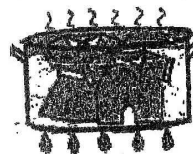
食品は十分に加熱調理（85℃、1分以上）しましょう。



広い範囲を消毒
しましょう。

嘔吐・下痢などの症状が出たときの対応について ※

- ふん便、嘔吐物を処理する時は、換気をしながら、使い捨てのマスクと手袋、エプロンを着用し、処理する人以外は近づかないようにします。
- 嘔吐物をふき取った雑巾や手袋などは密閉して捨てる（消毒せずに洗濯のみで干すと、乾いたウイルスが空气中に飛散することがあります）。
- 手すり、ドアノブ、床などを塩素系漂白剤（キッチンハイター等）で清拭します。
- 下痢などの症状が見られたときは、まず、おしりをよく洗い、できるだけ浴槽に入らず、掛け湯かシャワーで済ませましょう。
使ったタオル類を他の家族が使わないようにしましょう。
- 汚物が衣類についてしまったら
 - ①衣類をビニール袋などに入れ、周囲を汚染ないようにします。
 - ②85℃で1分以上、熱湯消毒をするか、塩素系消毒液に30～60分間浸してください。
 - ③消毒後、他の物と分けて最後に洗濯してください。



もしかかったら・・・学校に連絡を！

受診して、主治医に「学校を休ませた方がいいですよ」と指示された場合は、出席停止の措置をとります。

その際は、「いつ頃から登校して差し支えないか」など医師の指示をお聞きいただき、学校までご連絡ください。

回復後も数週にわたって便からウイルスが排出されることがあります。

症状が軽減した後も、上記（※）の対応、手洗いの励行を続けてください！

塩素系消毒液の希釈の仕方

- ① ハイターやブリーチなどの塩素系消毒液をペットボトルのふた2杯分入れる。
- ② 500mlのペットボトルに水をいっぱい入れる。



〈注意〉

フローリングやカーペットなど材質によっては変色などする可能性があるので確認してから消毒してください。金属はさびやすくなるので10分後水ぶきをします。

