



令和3年12月2日
和歌山市立明和中学校

師走となり、今年も残すところあとわずかです。みなさんはどんな1年でしたか？今年の目標は何か達成しましたか？出来たことも、あと一歩足りなかったことも、目標に向けての頑張りはみなさんをきっと成長させてくれています。自分の頑張りを振り返って、いい一年の締めくくりをしましょう。(HPへ)



感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は、「嘔吐下痢症」「お腹の風邪」とも言われ、発症した状態の総称をいいます。原因は、ウイルス（ノロウイルス、ロタウイルス）、細菌（O-157、サルモネラ）などがあります。ノロウイルスは、冬に発症する代表的なものです。

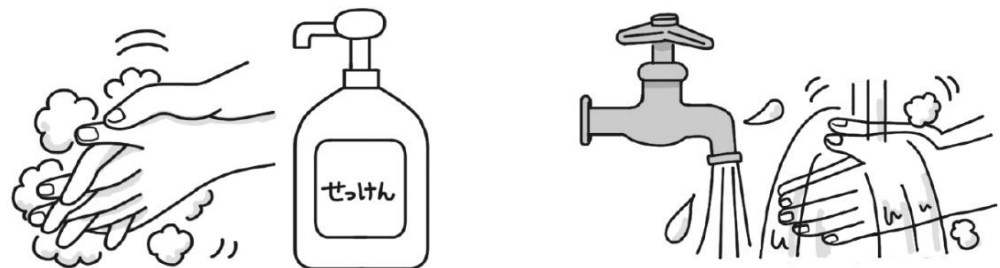
ノロウイルスによる食中毒の原因として有名なのは、カキなどの二枚貝です。ウイルスを持った貝を、生や十分な加熱をせずに食べると感染します。ノロウイルスは、口から人体に入り、小腸で増殖し、便や嘔吐物から大量に排出されます。感染者の便や吐物を処理した際に口や手、衣服などに付着し感染（**接触感染**）、吐物などからの飛沫を吸入して感染（**飛沫感染**）、便や吐物の処理が不十分で床などに残り、乾燥し、含まれていたウイルスが空気中に漂い、それを吸い込んで感染（**空気感染**）します。

感染力は、とても強く10～100個の少量でも発症します。

潜伏期間は24～48時間です。

症状は、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 2～3日でおちつきます。嘔吐と下痢により脱水症状になりやすいので、水分を十分に摂取します。体力の消耗も激しいのでしっかりと休養をとることが大切です。1～4週間、排便時にウイルスが排出されています。症状が治まったからと安心しがちですが、他の人に感染させる可能性があります。

予防は、手洗いです。外出後、トイレに行った後、食事前、嘔吐物や便を処理した後は、必ず手を洗ってください。石けんを使い十分にこすり洗いし、水で洗い流すことによりウイルスは大幅に減少します。ノロウイルスは、熱や乾燥に強く、アルコール消毒よりも塩素系消毒が有効です。



ウイルスを洗い流す

裏面に健康観察票を載せています。提出の必要はありません。家でチェックしてください。

「香害」を知っていますか？～化学物質過敏症～

香害（こうがい）とは、香水や、合成洗剤・柔軟剤・入浴剤・防虫剤・化粧品・芳香剤などに含まれる合成香料が原因となり、さまざまな健康被害が誘発される現象をいいます。

化学物質過敏症とは、何かの化学物質に大量にさらされたり、または、ごくわずかだけれども繰り返しさらされた後に、発症するといわれていますが、くわしい原因などはわかっていないため、誰にでも発症するリスクがあります。

症状は、人によって異なり、広範囲の症状が現れることが特徴です。代表的な症状には、頭痛やめまい、吐き気、目や喉の痛みなどがありますが、明らかな体調不良にもかかわらず、はっきりと診断されるまで時間がかかり、周囲から理解されずに苦しむ人も多い病気です。



まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食（昼食）の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向（対角線上）の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

