

ほけんだより

令和2年12月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

新型コロナウイルス感染症が全国的な広がりを見せています。年末年始にかけて、人の移動や会食の機会が増加し、感染リスクが高まることが予想されています。学校から配布した「年末年始の感染予防について」も参考に、引き続き、①手洗い、②マスクの着用、③3つの密を避ける、④栄養バランスのよい食事、⑤適度な運動を心がけ、⑥体調が悪いと感じたら、無理をせず休養しましょう。

☆感染性胃腸炎にも気をつけて！

どんな病気？

ウイルスなどに感染して起こる胃腸炎のこと。
感染経路は、飛沫感染、接触感染、経口感染。

ノロウイルスは、貝などの食品を介しての感染や、乾燥してエアロゾル化した吐物が感染源となる空気感染（塵埃感染）もある。

感染力は急性期が最も強く、快復後も3週間以上にわたり便からウイルスが排出される。

症状は？

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛。多くは2～7日で治るが嘔吐や下痢に伴う脱水症状を起こすこともある。

ここに注意！

◎感染予防の基本は「手洗い」。
◎二枚貝や鶏肉は中心部まで十分に加熱調理する。

◎患者の便や嘔吐物、汚れた衣服には直接触らない。

◎嘔吐物などの処理をする場合は、

- ①窓を開ける。 ②使い捨ての手袋・エプロン・マスクを着用する。
- ③消毒液*1に浸した新聞紙等で、汚物を外側から内側へ拭き取る。
- ④その後水拭きをする。 ⑤使った手袋等はゴミ袋に密閉して捨てる。

消毒液*1の作り方 (500mlのペットボトル使用の場合)

次亜塩素酸ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤:ハイターなど)を、ペットボトルのキャップ2杯分、空のボトルに入れて、全体量が500mlになるように水で薄める。

消毒液には、金属の腐食や衣服等の脱色作用がある。塩素系漂白剤の使用に当たっては、製品の「使用上の注意」を確認すること。

☆インフルエンザの出席停止について

インフルエンザと診断された場合は、「出席停止」の措置を取ります。登校可能になったら、「治療報告書」の用紙を担当から受け取り、保護者に記入していただき、必要書類(処方された薬の説明書など)を添えて、学校に提出してください。

期間「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」
主治医の特別な指示がない場合は、期間を守り十分に療養してください。

発症	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
すぐに解熱した	発症(発熱) 解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能	
2日目に解熱した	発症(発熱)	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校可能	
4日目に解熱した	発症(発熱)	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

☆新型コロナウイルス感染が

疑われる場合の家庭での注意点(インフルエンザにも有効)



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

発熱等の症状がある場合は、かかりつけ医に電話で相談してください。

PCR検査等の新型コロナウイルスの検査を受ける(受けた)場合は、学校に連絡してください。

出典:健康教室(東山書房)