



# 保健室だより 冬号



空気が乾燥し、気温が低下する冬季は、感染症が流行します。早めの対策で冬の感染症を予防しましょう！

## 冬の感染症にご注意！インフルエンザ&/ノロウイルス対策

### インフルエンザ予防の3か条

#### 1 飛沫感染を防ぐ

ウイルスは感染者の咳、くしゃみなどによって放出されたしぶき(飛沫)の中に含まれます。そのウイルスを口や鼻から吸い込まないようにして、飛沫感染を防ぎます。

- 人との距離を1~2mあける
- 人ごみや繁華街への外出を控える
- 外出時はマスクをする



#### 2 接触感染を防ぐ

ウイルスのついたドアノブや机、スイッチなどに触れた手で目、鼻、口などを触ると、接触感染の可能性があるため、手洗い、うがいなどで防ぎます。

- 外出後は手洗い、うがいをし、汚れた手のまま口や鼻を触らない
- 手指が触れる場所を清掃、消毒する



#### 3 抵抗力をつける

普通のかぜと同様に、規則正しい生活を送ることで体力がアップし、インフルエンザに対する抵抗力を高めることが期待できます。

- 十分な睡眠を心がける
- バランスのとれた食事を規則正しくとる
- 適度に運動し、厚着をしすぎない



### 咳エチケットを守ろう！

- 咳・くしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむける、(できれば2m以上離れる)押さえた手はよく洗う
- 熱や咳、くしゃみなどの症状がある人は、マスクをつける
- マスクは正しく着用する

インフルエンザには**不織布製マスクが有効！**

#### 《マスクの正しいつけ方》

- ① 鼻と口の両方を覆い、顔にフィットするように正しく装着する
- ② 原則は1日1枚の使い捨て
- ③ ゴムひもで耳にしっかり固定し、はずすときはゴムひもを持ってはずす  
マスクの表面には触らないように注意！



- 鼻汁・痰などを含んだティッシュは、できればフタ付のゴミ箱に捨てる

### インフルエンザにかかってしまったら...

- ◆ できるだけ早めに医療機関を受診する
- ◆ 飛沫感染を防ぐためにマスクを着用する
- ◆ 睡眠を十分にとり、安静にする
- ◆ 水分をこまめにとる

参考資料:「新型インフルエンザ 知識・予防・感染対策」前橋市ホームページ

### ノロウイルス予防の4か条

#### 1 手洗い

手洗いは、予防にとっても効果的です。外出後やトイレの後、食事の前、調理する前などは、石けんを十分に泡立て、ていねいに手を洗いましょう。



#### 2 食品の加熱

ノロウイルスは熱に弱いので、食品の中心までしっかり熱が通るように、中心温度85~90度以上で90秒間以上加熱しましょう。



#### 3 調理器具の消毒

カキなどを調理した際は、他に汚染しないよう配慮し、また調理器具は使用後、洗浄・殺菌しましょう。(80度以上の熱湯で5分間以上か、塩素系漂白剤による殺菌が有効)

#### 4 体調管理

冬の風邪症状はノロウイルスによることも少なくありません。下痢や風邪の症状があるときは、トイレの後や食事の前に入念に手洗い・うがいをしましょう。

※バイトなどで調理に携わる人は感染が疑われたら、症状が治まっても1週間から1ヶ月程度はウイルスが排泄されている可能性があるため、直接食品に触れないなどの配慮をしましょう。

### 感染の拡大を防止するために

#### 対策「おう吐物の処理」

おう吐物の処理は、乾燥しないうちに手早く行うことが重要です！

- ◆ 使い捨てのマスクやエプロン、手袋などを着用する
- ◆ ペーパータオルなどで外側から内側に、静かにふき取る
- ◆ ふき取ったおう吐物や手袋などは、すぐにビニール袋の中に入れ、きちんと縛って捨てる。その際、できればビニール袋の中で0.1%の塩素液に浸す
- ◆ 汚染された場所は、0.02%の塩素液を浸した布などでふき、10分程度たったら水ぶきする



#### 《塩素液の作り方》 台所用塩素系漂白剤(5%)を原液とした場合

- 0.02%塩素液: 1ℓのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯(5ml)の漂白剤を加える
- 0.1%塩素液: 500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯(10ml)の漂白剤を加える
- ◆ 終わったら、ていねいに手を洗う

### ノロウイルスにかかってしまったら...

- 潜伏期間: 感染から発症まで24~48時間
- 主な症状: 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続く  
感染しても症状のない場合や軽い風邪のような症状のこともある
- 症状が出た場合は、すぐに医療機関を受診する
- 素人判断で下痢止めや吐き気止めを飲まない
- おう吐や下痢が激しいときは、水分を補給して脱水症状を防ぐ

