

冬に流行する感染症

～ インフルエンザ・感染性胃腸炎 ～



インフルエンザを予防しよう

「インフルエンザウイルス」が原因で起こる感染症で、主な感染経路は飛沫感染と接触感染です。症状は、「**38℃前後の発熱や頭痛、せき、のどの痛み**」、「**全身の倦怠感や関節痛、筋肉痛**」などです。風邪よりも全身症状が強いのが特徴です。

感染対策①

1. ウイルスを体内に入れない

→マスク着用、手指消毒、こまめな手洗い・うがいをしましょう。

2. 適度な湿度の保持

→加湿器などを使用して適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

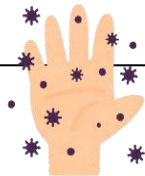
3. 健康的な体を作り、免疫力を上げる

→バランスのとれた食事、十分な休養、適度な運動で規則正しい生活リズムを整えましょう。



感染対策②

免疫力を上げる方法に、ワクチン接種があります。重症化を予防する効果がありますが、**絶対にかからないわけではありません**。*効果が現れるまで、接種後2週間かかります。ワクチン接種を希望する人は、近くの医療機関に問い合せましょう。**(接種費用がかかります)**。



感染性胃腸炎を予防しよう



ウイルスや細菌などの病原体が原因で起こります。感染経路は、接触感染と経口感染で、手指や食品などから口に入り、腸の中で増殖します。主な症状は、「**発熱、おう吐、下痢、腹痛**」で、多くは軽症で回復しますが、子どもや高齢者では重症化することもあるため、体調の変化に注意しましょう。

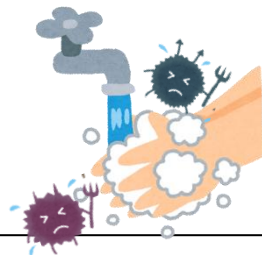
今の季節は、特に「**ノロウイルス**」に注意が必要です。

感染対策として、**牡蠣などの二枚貝は十分火を通すこと、調理・食事の前およびトイレの後は石鹸を使って丁寧に手を洗いましょう。**

※ノロウイルスにアルコール消毒は効きません。

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎の場合、特別な治療法はありません。

医療機関では、つらい症状を軽減するための治療が行われます。



*** インフルエンザ等の感染症にかかってしまったら、医師の許可が下りるまで登校することができません。継続・期末試験のときにかかってしまったら、すぐに学校に電話連絡をしてください。**