

### 感染性(ウイルス性)胃腸炎にご注意を!

大石中学校では現在、腹痛・下痢・吐き気、おう吐等の症状を訴える生徒が増えています。腹痛や吐き気を訴え早退する人や、感染性胃腸炎にかかっている人が増えてきました。

通常は詳しく検査をしないので、何のウイルスにかかったかわかりません。そのため病院では、症状をみて「感染性胃腸炎」や「おなかのかぜ」と診断されることが多いです。



#### 感染性(ウイルス性)胃腸炎の症状



1～2日の潜伏期間を経て、吐き気、嘔吐(もどした後は、ケロツとしていることもあります。)腹痛、下痢などの症状が見られます。

嘔吐や下痢が続くと、脱水になることがあります。上記の症状がある場合は登校を控え、早めに病院での受診をお勧めします。

なお、症状は、1～2日で治まることが多く、回復は早めですが、1週間～1ヶ月くらいは便にウイルスが出ることがあります。

十分に手洗いを行い、感染が広がらないように注意しましょう。

### 主な感染経路

感染経路は、主に**接触感染**です。

感染力が非常に強く、あっという間に広がります。

また、ノロウイルスは乾燥にも強いので、吐いてしまった時に着ていた服や部屋は、必ず消毒をしましょう。

アルコールに抵抗力があるので、消毒は次亜塩素酸ナトリウムで行います。(市販の家庭用塩素系漂白剤)

最も有効な予防法は  
手洗いです!



#### 嘔吐物・便から



感染者の吐物や便から、ノロウイルスが大量に排出される。

手洗い、  
清掃・消毒不十分!

手指などを介して口から吸引。乾燥した吐物などから空中に浮遊したウイルスを口から吸引。

#### 食品を介して



手洗い不十分!

感染者が触れた食品や調理器具などにウイルスが付着。それらで調理した料理を食べることで摂取。

#### 食品から



下水道などを通してウイルスが海や地下水に流出。二枚貝は大量の海水を飲み込むためウイルスが蓄積しやすい。

生食または加熱不十分!

ウイルスが蓄積された食品を、生または加熱不十分な状態で摂取。

感染・発症

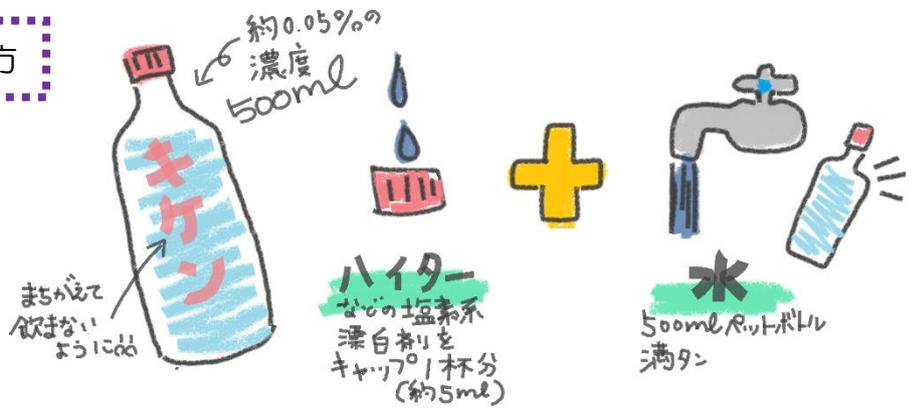
主なウイルスとして有名な「ノロウイルス」は、アルコールでは殺菌できません。次亜塩素酸ナトリウム（ハイターを希釈したもの）を使って殺菌しますが、次亜塩素酸ナトリウムは手指消毒には使用できません。ですので、最も手軽で有効な予防方法は手洗いになります。感染予防のために、手洗いはしっかり行いましょう。

また、感染性胃腸炎はご家庭の中で流行しやすい感染症になります。ご家庭で感染者が発生した際は、タオルの使い回しをしない、トイレの蓋は閉めてから流す等の対策を取ることで、拡大を予防できます。

### 次亜塩素酸ナトリウムの作り方



換気しながら消毒してね！



## 家庭での食中毒予防

蒸し暑い梅雨の時期から夏にかけては高温多湿の環境になる日が多く、原因となる細菌が繁殖しやすくなるため、食中毒も多く発生します。「食中毒予防のための三原則」についてまとめましたので、ご家庭の方でお子様と一緒にあらためてチェックしていただければと思います。

### 食中毒予防のための三原則

- ☑ 「つけない」  
手指、調理器具（食器）、  
食材をよく洗う
- ☑ 「ふやさない」  
調理済みのものは早めに食べる
- ☑ 「やっつける」  
加熱する際は中まで  
しっかり火を通す

