

インフルエンザ・ノロウイルス・新型コロナ流行警戒態勢に入ります！



流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

まずはウイルスから身を守るための基本中の基本(政府広報オンラインより)

正しい手洗い 私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう。①外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。②ウイルスは石けんに弱いので、正しい方法で石けんを使う。

ふだんの健康管理 免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

適度な湿度を保つ 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。

人混みや繁華街への外出を控える インフルエンザは空気感染します。流行してきたらなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

ジュースなど回しのみしない 日頃から気をつけてほしいことですが、感染症流行期には特に厳禁。瞬間に友人同士、部活動等で蔓延します。

無理して登校しない 体調の悪い時は自宅で様子を見ましょう。**「ノロウイルス」について さらに詳しく**

ノロウイルスは感染性胃腸炎、流行性胃腸炎、胃腸風邪などの原因となるウイルスです*

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。症状が出たら、下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあるので使用せず、必ず受診しましょう。学校で嘔吐した場合は、保健室に知らせて下さい。

重要なお願い！：歯科の治療をした人は治療済み証明書を提出して下さい。なくした人は再発

行します！！