

保健通信 N08



令和3年11月30日
大阪府立交野高等学校
保健部

寒くなり空気が乾燥すると、感染性胃腸炎やインフルエンザが流行ってきます。
さらに新型コロナウイルスの新たな変異株「オミクロン株」が出現し、各国警戒を強めています。
予防対策を心掛け感染拡大を防ぎましょう。

感染性胃腸炎(ノロウイルス)の予防

① 「手洗い」をしっかりと

特に食事前、トイレの後、調理前後は石鹸でよく洗い、
流水で十分に洗い流しましょう。

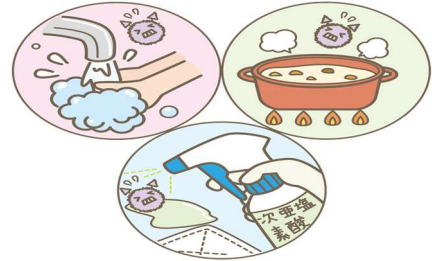
② 「人からの感染」を防ぐ

家庭内や集団で生活している場所でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便やおう吐物からの二次感染や、飛沫感染を予防する必要があります。対応するときはマスクや使い捨て手袋を着用しましょう。

(消毒には、次亜塩素酸ナトリウムや亜塩素酸水などの使用が有効です。)

③ 「食品からの感染」を防ぐ

加熱してから食べる食材は、中心部までしっかりと火を通しましょう。調理器具や調理台はいつも清潔に。



インフルエンザの予防

① 飛沫感染対策として咳エチケット *マスクの着用は重要です。

② 手洗いうがいと規則正しい生活を

③ 適切な換気と、湿度を

④ 予防接種で重症化阻止



新型コロナ感染症拡大予防

① 「3密」を避けよう

換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることは避けてください。

② 手洗い・咳エチケット 正しいマスクの着用を

③ 毎朝体温のチェックと健康観察を

発熱や風邪症状がある時は無理をしないで、自宅で休養をしましょう。

*3 密とは、(密閉)、「(密集)」、(密接)

◎日常生活での感染症予防・体調管理

- ・日ごろの体調管理は大切です。食事や十分な睡眠をとり、体調を整えましょう。
 - ・「3密」を避け、新しい生活様式を実践しましょう。「ゼロ密」を目指してください。
 - ・手洗い・咳エチケットは感染症予防の基本です。マスクの着用は重要です。
 - ・毎日自分の健康状況をチェックしましょう。それを記録に残しておきましょう。
- 体調不良の時は、無理をしないで自宅で様子を見てください。