

# ほけんだより



【1月号】 令和8年1月発行 大阪府立西野田工科高等学校 定時制の課程 保健室

## ★ノロウイルスの流行中★ ウイルスの通り道を知っておこう

**食べものから**

**ノ** ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することでお有名です。カキは海水をろ過してプランクトンを食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしまうのです。でも、じつはカキから人への感染より、人から人への感染のほうがずっと多いと言われています。



**人から**

**感** 染した人の嘔吐物や排せつ物には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気に舞い上がり、ほんの少しの量でも感染するので、嘔吐した人の近くにいるだけでうつってしまうことも。汚染された手で食品を扱うのも大きな原因の一つです。

**体の中で**

**口** から体に入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通過して腸へと順番に移動します。ウイルスがいるところに症状が起るため、嘔吐が起こった後に下痢が出ることが多いです。もし順番が違ったら別の病気の可能性も。症状の経過をメモしておくとういでしょう。

**ノロウイルスかな？と思ったら**

<b>物理的に除去</b> おんすい なが 温水で流す めく さ 拭い去る	<b>ウイルス不活化</b> じ あ えん そ さん 次亜塩素酸ナトリウム しょうどく 消毒 て ばあい (手の場合) しょうどく エタノール消毒
---	---

を基本に対応しましょう。

ちよつと話してみませんか？

がっ 学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいますか。



そんなときは、ひとりで抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

よわ・ね——は——は 弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

い—— 言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

保健室はあなたの味方です。いつでも声をかけてくださいね。

