



★ノロウイルス流行中★ ウイルスの通り道を知っておこう



食べものから

ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染する
ことで有名です。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。



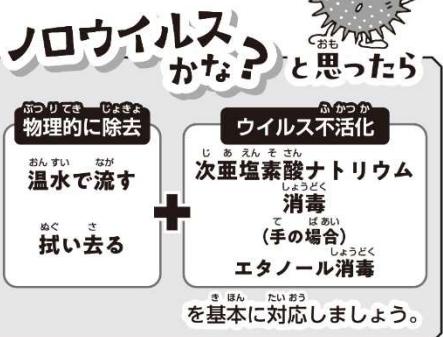
人から

感には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気_ADDRESS_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一つです。



からだ
体の中で

からだに入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通じ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こるため、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よいでしょう。



ちょっと話してもいいですか?

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなど
で悩んでいませんか。

そんなときは、一人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。

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。



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。

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。

