

## ノロウイルス感染症に注意

冬季は例年ノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行します。感染力が強く、ワクチンや特効薬もないので、予防と感染拡大防止が重要になります。

### 予防.....

手洗いが最も有効です。特に**食事前・トイレ後**は必ず手を洗いましょう。市販のエタノールでは失活化が弱い場合があるので、手についたウイルスは石けんを泡立てて洗い流します。体が弱っていると感染しやすくなります。体調を崩さないよう**休養（睡眠）・食事・運動**など日頃の生活習慣を意識して、抵抗力を高めましょう。

### 感染拡大防止.....

完全に失活化する方法は**次亜塩素酸ナトリウム**による消毒と**加熱処理**です。

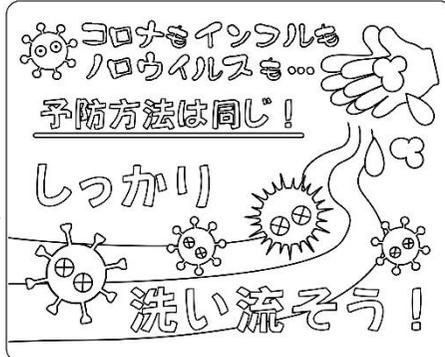
ノロウイルスが生息する、カキのような二枚貝などの食品は十分加熱してください。調理器具は、85℃以上1分以上の加熱が有効です。

感染拡大の多くは**患者の便や嘔吐物から、接触や飛沫・食品を介して**発生しています。

嘔吐物や便の処理はマスク・使い捨て手袋・エプロンを着用し、次亜塩素酸ナトリウム（500mlペットボトルにキャップ2杯分の塩素系漂白剤を入れ水で薄める）を用いて拭き取り、場所によっては水拭きしてください。

### かかったときは.....

もしかかってしまったら、胃腸を刺激する辛いものや消化に悪い油もの等は避けて、十分な水分補給を行い、体を休めましょう。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しないことが望ましいでしょう。



### フタをしめて流そう

ノロウイルス感染症の流行を防ぐために



きもちわるいとき  
がまんしないで



【参考資料】厚生労働省、健栄製薬 HP



## 症状がない人もはじめよう。花粉症対策

2021年の花粉飛散量は、例年とほぼ同じかやや少ないと見込まれています。これから春先にかけて、様々な花粉や黄砂、PM2.5等が飛散します。症状がない人も、対策することで、花粉症の発生源や体調を崩す原因を避けることができます。

つつつした服・帽子・マスク・眼鏡を身につける

家に入る前に、体についた花粉を外で払い落とす  
空気清浄機を活用する

帰ったら顔や手を洗い、うがいをする



## 新型コロナ流行期の換気について

先月、学校薬剤師の河野先生が来校され教室の空気（Co2濃度）を検査して頂き、次のような指導がありました。実践しましょう。



■**休み時間には必ず両側の窓を全開にすること。**

■**常時、南側の前方（☆）・廊下側の**

**の後方（★）上の窓を開けること。**

教室内の温度は開放してもそれほど下がらず、効率的に換気できました。

■風の出口側を広く開放し、室内から外へ向けてサーキュレーターを設置すると、効率よく空気が流れます。

■**空気清浄加湿器を有効利用すること。**

空気が暖まると、湿度が低下して感染しやすくなります。ただし、加湿器はフィルターの清掃が重要なため、定期的に清掃してください。

