

ほけんだより



令和5年2月1日
山梨県立中央高等学校
保健室発行 NO.11

2月4日は立春。この日から春分(3月21日<火曜日>)までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期です。暖かくして、春が来るのを待ちましょう。

新型コロナウイルスの動向

現在の感染状況について、全国では減少傾向に転じ、今後も地域差があるものの、全国的には横ばいか減少傾向となっています。山梨県でも同様の傾向が見られます。しかし、60代以上の感染者数は大幅な減少幅が少なく、報告される死者数が過去最多にのぼったとの報道もありました。

そして注目すべきは

- ① アメリカで急拡大している新たな変異型「XBB.1.5」が、ついに日本国内でも検出されました。現在国内で主に流行しているのは BA.5 ですが、この新しい変異ウイルスの特徴はこれまでの変異型のうちワクチンや感染によってできた免疫が最も効きにくいおそれがあるとされています。
- ② 「ゼロコロナ政策」を終了した中国では春節を迎え、日中双方の制限により日本へ観光にくる客足は少ないとされていましたが、この流れによる影響を注視していく必要があります。
- ③ 新型コロナウイルスの感染症法の指定を今年のゴールデンウィーク明け(5月8日)から2類相当から5類相当(季節性インフルエンザと同様)に移行を目指す方針と日本政府が発表しました。

新型コロナウイルスに加え、今年1月よりインフルエンザが全国的な流行期に入りました。

流行期に入るのは、3年前に新型コロナウイルスが感染拡大して以降初めてです。

もうすぐ第4回定期試験がやってきます。万全な状態で試験を受けられるよう生活を整えて免疫を高めつつ、基本的な感染対策に努めていきましょう。

アマビエ



感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う!**



手洗い



手指消毒



換気

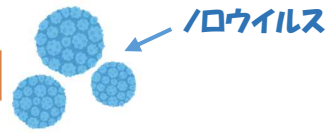


消毒

寒い季節でつらいですが、
予防に努めましょう!



冬に増える感染症「ノロウイルス」



「ノロウイルス」は、感染性胃腸炎や食中毒の原因となるウイルスです。


ウイルスの潜伏期間は24～48時間。主な症状は、吐き気や突然のおう吐、下痢、腹痛で、一般的に発熱は軽度です。通常このような症状が1～2日続いた後、回復に向かいます。

ノロウイルスの主な感染経路



もし感染してしまったら

脱水症にならないように十分な水分と適度に塩分を補給しましょう。
下痢止めの薬はウイルスの体外排出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。
また、脱水症を防ぐために、「OS-1(大塚製薬)」等の経口補水液の摂取をお勧めします。





ノロウイルスの二次感染を防ぐ

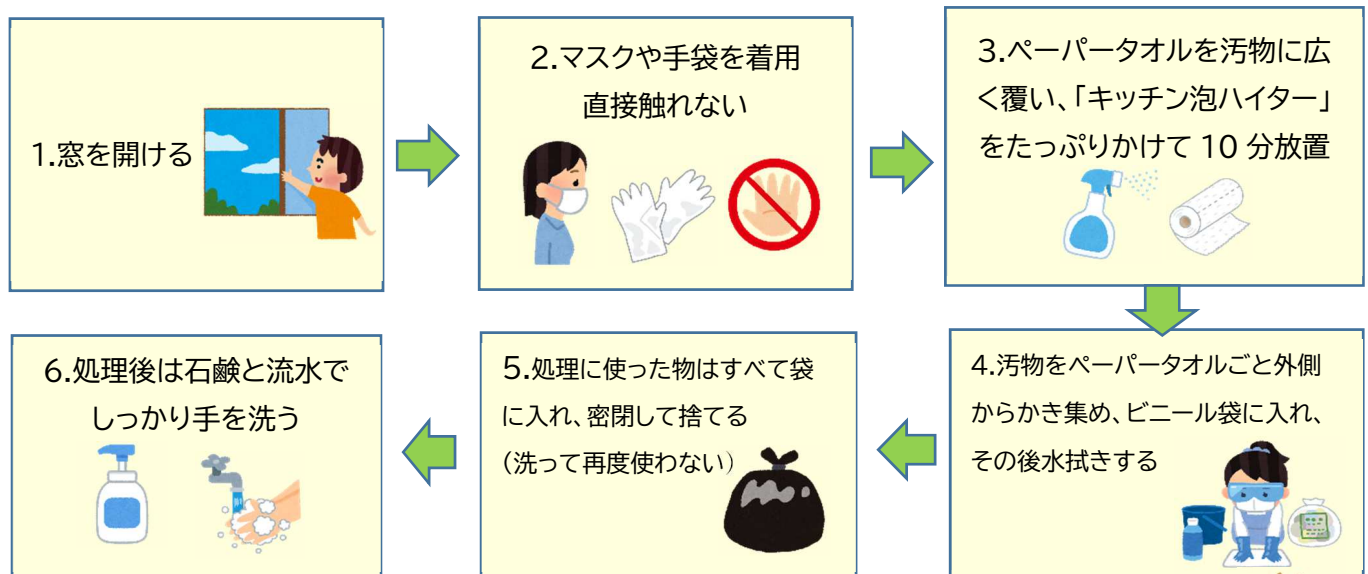


自分で処理しようとせず、まずは周囲の先生に知らせよう！

ノロウイルスは感染力がとても強いウイルスです。汚物がキレイに片付けられたように見えても、少量のウイルスでも残ってしまうと他の人へ感染を引き起こしてしまう可能性があります。

- ・吐きそうになったらトイレに駆け込む(洗面所等は詰まりの原因になるのでなるべくトイレにしましょう)
 - ・教室内や廊下で吐いてしまった場合は自分で片付けようとせず周囲にいる先生に知らせましょう
 - ・現場に居合わせた生徒は手伝おうとせず現場から離れて周囲にいる先生に知らせましょう
- 

家庭で汚物を処理するときは



保健室の入口付近にもノロウイルスに関する新聞を貼っていますので見てみてくださいね♪

