

12月に入り初雪が降りました。本格的な冬の到来です。気温が下がり、閉めきった部屋にいることが増え、かぜ（インフルエンザを含む）や感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）が流行しやすい季節です。各自で予防に気をつけて、この冬を乗り切りましょう。

インフルエンザ

潜伏期間 1～2日

* 症状—急激な 38℃以上の発熱、寒気、頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、咳、くしゃみ、鼻水など

* 予防法

- ・こまめにうがい、手洗いをする
- ・登校したら、生徒玄関で手指のアルコール消毒をする
- ・咳エチケットを守る（咳やくしゃみなどの症状のある人は必ずマスクをする）
- ・部屋（教室）の換気
- ・十分な休養、睡眠をとる
- ・体を冷やさない
- ・人混みへの外出は控える
- ・バランスのよい食事をとる

* 出席停止について

- ・インフルエンザと診断されたら、速やかに学級担任または学校（Tel 0257-23-6205）へ連絡する。
- ・「登校許可証明書」（感染のおそれがなくなり、医師から登校して良い旨を記入していただく用紙）は事務室および保健室にあります。また、柏崎常盤高校のホームページからダウンロードできます。
- ・出席停止期間
平成24年4月より「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となりました。

ノロウイルス

潜伏期間 1～2日

* 症状—発熱（多くは 38℃以下）、繰り返す激しい腹痛と下痢、嘔吐（人によっては症状が軽い場合もあります）

* 特徴—ノロウイルス感染症は、ノロウイルスに感染された食品＜主に生ガキ等の二枚貝＞を食べて感染する場合（食中毒）と、感染した人から二次的に感染する場合があります。

* 予防法

- ・食事の前及び用便後または汚物処理を行った後など、必ず石けんを使って手洗いをする。
- ・床などに嘔吐した場合、ゴム手袋をして、吐物を新聞紙などの紙に包みビニール袋に密封して捨てる。その際、吐物に塩素濃度 1000ppm の塩素系漂白剤（ハイターなど）の薄め液をかけ 5～10 分浸すと効果的。窓をあけて、換気をしながら行うこと。
- ・その他、手が触れる部分（トイレ取っ手、便座、ドアノブ、蛇口など）の消毒は 200ppm の薄め液で拭く。

* 塩素系漂白剤薄め液の作り方

- ・500ml のペットボトルに、キャップ 2 杯分の塩素系漂白剤を入れ、水道水を全体が 500ml になるまで入れる。これで塩素濃度 1000ppm の薄め液ができる。
- ・これを 5 倍に薄めると 200ppm の薄め液ができる。

* 対処法

- ・ノロウイルス等の感染が疑われる場合は早めに医療機関を受診する。下痢や嘔吐が続くときは、十分に水分補給をする。

* 出席停止期間 「感染のおそれがなくなるまで」