

実習が始まります

1月29日から、1・2年生の現場実習が始まります。寒い時期の実習なので、通勤時の服装に注意し、体調管理に努めましょう。現在、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が同時流行しています。寒くても手洗いと十分な換気、体調の優れないときはマスク着用をし、基本的な感染対策に取り組みましょう。また、バランスのとれた食事や十分な睡眠と運動も免疫を高めるためには大切です。基本に返り、一つ一つの感染対策を丁寧に取り組みましょう。

「熱が下がった=治った」と言えないワケは…?

医師からインフルエンザと診断されると「出席停止」扱いになり、登校することができません。現在、登校再開の基準は『発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで』と定められていますが、このように変更された背景のひとつには、「タミフル」「リレンザ」などの抗インフルエンザ薬の普及があります。

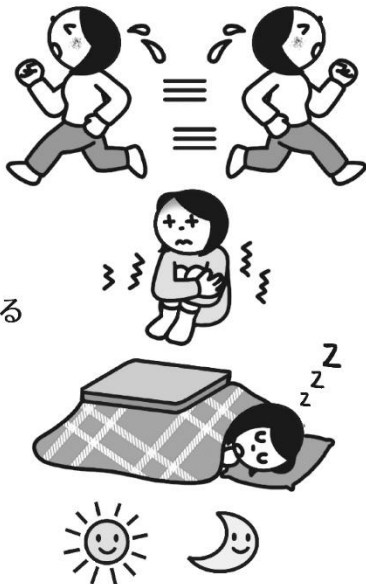
抗インフルエンザ薬は主にウイルスの増殖を抑える効果がある一方、ウイルス自体をやっつけてくれるわけではありません。服用して熱が下がった後もウイルスはしばらく体内に残っているため、感染につながる可能性もあります。薬の効果で楽になると「もう治った」と思ってしまいがちですが、医師の指示にきちんと従い、快復に努めましょう。



夏バテならぬ 冬バテ って知っていますか？

【主な原因】

- ① 忙しさ
ストレスがたまり、いつも緊張状態で休まらない
- ② 寒さ
冷えて血行が悪くなる
- ③ 筋肉が衰える
運動量が減るため
- ④ 日の短さ
太陽の光をあびないことによる不調



【主な症状】

- ・イライラする
- ・疲れやすい
- ・寝つきが悪い
- ・肩などがこる
- ・おなかの調子が悪くなる
- ・免疫力が低下して、かぜなどにかかりやすくなる

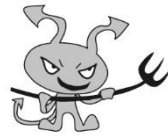


【予防・解消するには】

- ・気分転換をする
- ・からだを動かす
- ・お風呂に入って温まる
- ・からだを温める食事をする



感染性胃腸炎に気をつけて！



ノロウイルスによる感染性胃腸炎が全国的に流行し続けています。感染力が極めて強く、ワクチンや特効薬もないことから、予防及び感染拡大防止が重要になります。体の免疫力がおちていると感染しやすくなってしまいます。食事前・調理前・トイレに行った後などは必ず石けんを使って入念に手を洗ってください。



要嚴重警戒!! 感染性胃腸炎

〔原因〕

「ノロウイルス」「ロタウイルス」などのウイルスによる胃腸炎（感染症）です。

〔症状〕

主に吐き気、嘔吐、腹痛、下痢。頭痛、発熱を伴うこともあります。



〔感染経路〕

感染者の便や嘔吐物が手について口から入る、ウイルスを含む便や嘔吐物がチリやほこりになって口に入る、などのほか、ウイルスがついた手で調理・配膳された食品を食べたり、二枚貝を不十分な加熱で食べることで感染することがあります。

〔かかってしまったら〕

安静にして、水分や消化のよい食事を少しずつとります。通常は数日で軽快しますが、2週間程度は便の中にウイルスが排出されます。



〔かからないためには〕

予防のためのワクチンがないので、ウイルスを体内に入れないことが肝心。『手洗い』と『感染者の便や嘔吐物の処理』の徹底がポイントです。

嘔吐した後はうがいして
水分補給忘れずに

嘔吐物の処理について

- ① 二次感染を防ぐため、感染した人の便や嘔吐物を片付ける際は、マスク・使い捨て手袋・エプロンなどを必ず着用します。
- ② 便や嘔吐物が飛散しないように新聞紙などを十分重ねて覆い、その上から塩素系漂白剤をかけて紙ごと包みとります。
- ③ 跡も塩素系漂白剤でふき取り、さらに水ぶきをします。
- ④ 最後に処理に使った紙と使用したマスク・手袋・エプロンを密封して廃棄します。

