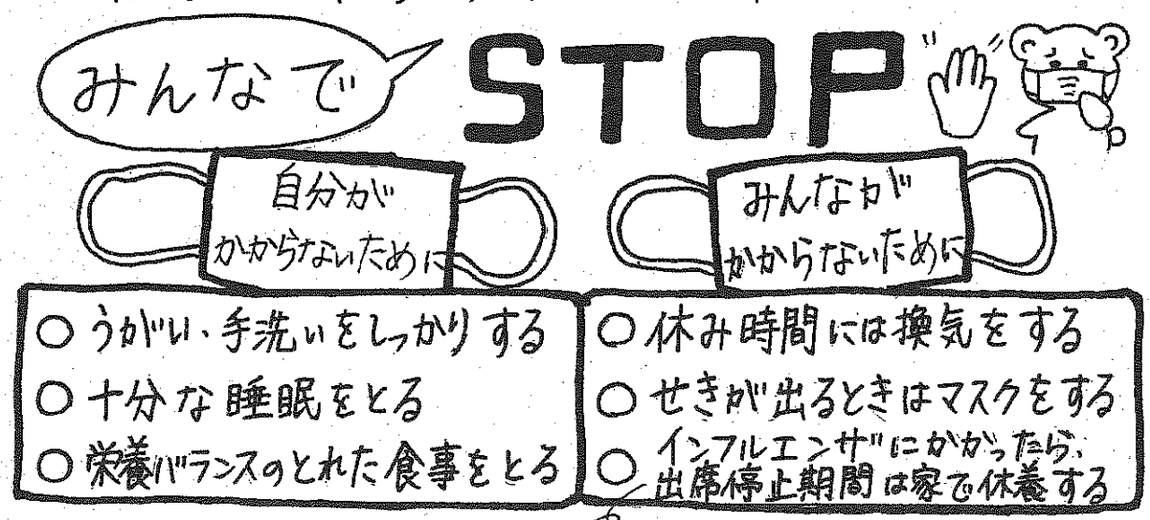
うしさん NEWS

2019.12.20
保体委員会
3-4, 2-4, 1-4
No.273

カゼ・インフルエンザの流行は



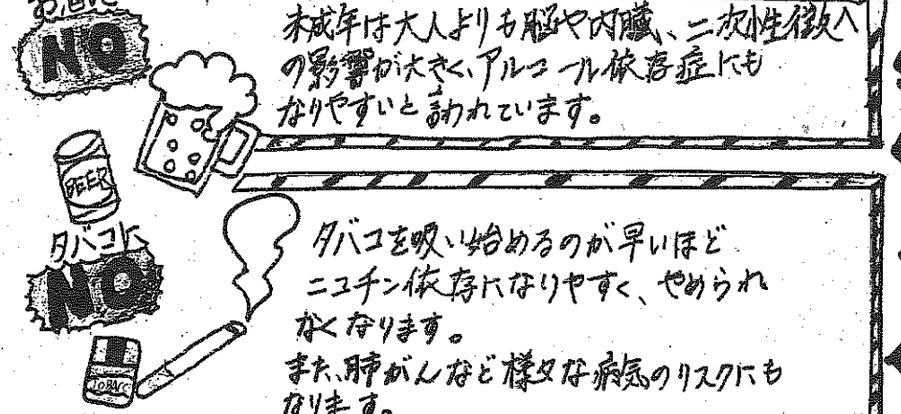
冬にはやる感染症

	カゼ	インフルエンザ	ノロウイルス
どうやってうつる？	☆感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る ☆ウイルスのついた手で鼻や口をさわる。	☆感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る ☆ウイルスのついた手で鼻や口をさわる	☆ウイルスに汚染された海産物や、十分に加熱されていないものを食べる。 ☆ウイルスが手に付いたままの食材も食べる。 ☆感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが体の中に入る
症状	○37～38℃位の微熱 ○くしゃみ、のどの痛み ○鼻水、鼻づまり	○38℃以上の高熱 ○頭や筋肉、関節が痛む ○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも ○「急に」全身だるくなる	○吐き気、おう吐 ○下痢、腹痛
分かったらどうする？	◇睡眠をとり、安静に ◇食べられそうなら消化によい食事をする。 ◇水分補給をする。	◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう（発症から48時間以内に飲むと発熱期間が1日～2日短くなります） ◇睡眠をとり、水分補給をする ◇熱が下がっても決まった日数は安静にする。（発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日経過するまで）	◇安静にする ◇水分補給をする（脱水症状に注意） 抗ウイルス薬はありません！

発症後、5日を経過し、解熱後（げねつご）2日を経過するまで。

もうすぐ楽しい冬休み でも…誘惑（ゆうわく）にNO!!!

法律で禁止されていることには意味があります！



人に誘われたら？
はっきり断るのが大事です！
自分の健康は自分で守りましょう。