

ほげんだより

令和6年11月1日(金)
札幌南陵高校保健室
NO.10

感染症予防のために トイレの後は手洗いを

トイレには細菌・ウイルスがたくさん!

多くの人を使うトイレには、風邪の原因となるウイルスのほか、胃腸炎を引き起こす細菌・ウイルス、さらには新型コロナウイルスなど、さまざまな病原菌が潜んでいます。



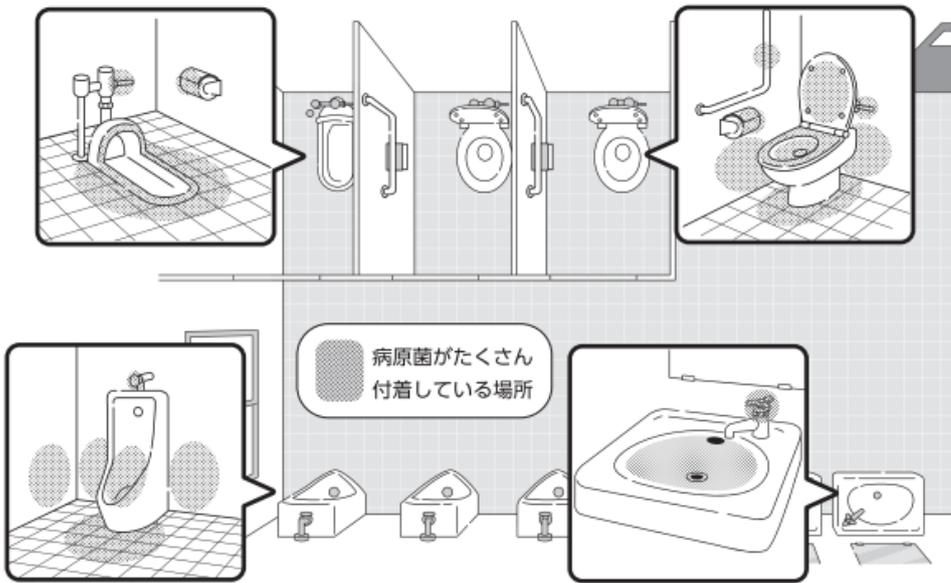
共通点は…

多くの人の手が触れるところ

水を流す時に飛び散るところ

これらの場所に触れずにトイレを使用するのは難しいもの。つまり、トイレを使用するとほぼ必ず手に細菌やウイルスがついてしまいます!

トイレットペーパーの繊維の穴を通り抜けた細菌やウイルスが手につくことも…



トイレで感染しやすい細菌・ウイルス

細菌やウイルスがついた手で食べ物を食べたり、口の周りに触れたりすると、これらが体内に入り込み、感染症を引き起こす危険があります。

大腸菌

大腸菌の中でも、腸管出血性大腸菌は激しい腹痛や下痢、血便などを起こすことがあります

ノロウイルス

冬に流行しやすく、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱などが見られます

ほかにも…

風邪の原因ウイルス、
新型コロナウイルスなど
さまざまな病原菌が存在します。



予防の基本は手洗い!

① 石けん&時間

石けんで時間をかけて手洗いをするので、手に付いた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分



咳エチケットを守ろう

新型コロナウイルス感染症が5類相当に移行し、感染予防への意識がすっかり低くなっているこの頃。冬をむかえると、いよいよ感染症が猛威をふるいます。かぜ症状がある場合は、必ずマスクを着用して登校しましょう。



マスクをつける

マスクを忘れてしまったときも、周囲への気づき合いが大切です。



ティッシュで口をおおう・腕で口をおおう



通学かばんに予備のマスクを入れておくと安心ですね！



知っ得！ 感染症 ~その6 百日咳~



<感染経路>

飛沫感染、接触感染

<潜伏期間>

7~10日

<症状>

連続して止まらない咳
(2週間~数ヶ月続くこともある)
発熱することは少ない

- 咳のための不眠や顔のむくみが出ることもある
- 乳幼児が感染すると重症化しやすい(無呼吸発作、脳症等の合併症)
- 近年、成人の発症も増えている



眠れないほど激しい咳
2週間以上続く咳

医療機関を受診しましょう！

百日咳のほかにも、激しい咳が続く病気があります。病気ごとに治療方法がことなるので、原因を明らかにすることが大切です。

<咳の続く病気>

- 喘息 ●咳喘息 ●マイコプラズマ肺炎 など

百日咳(4種混合・5種混合※)の定期接種期間

- 生後2ヶ月~7歳6ヶ月の間に4回接種
- <推奨スケジュール>
- 1~3回目:生後2ヶ月~12ヶ月の間
→20日以上あけて次の接種
- 4回目:3回目から6ヶ月以上あけて接種

※4種混合・5種混合…百日咳のワクチンは、ポリオ・ジフテリア・破傷風の4つの感染症ワクチンが混合されています。令和6年度からは、そこにヒブを加えた5種混合となりました。