

# ほけんだより 9月

大阪市立加美南中学校 保健室

平成 29 年 9 月 20 日 NO6

先週から、「吐き気」「下痢」など胃腸炎の症状を訴える生徒が増えています。

そこで今回のほけんだよりでは胃腸炎についてみなさんに知ってもらい、自分自身でできる予防を身につけてもらいたいと思います。自分の体調を自分自身でしっかりと管理できるようになりましょうね。

文字ばかりで読みにくいかもしれませんが、しっかりと目を通してくださいね。



## 胃腸炎とは?

文字通り、胃や腸に何らかの原因があり炎症が起こっている状態のことです。

胃に炎症が起きていれば胃炎、腸に炎症が起きていれば腸炎、両方なら胃腸炎という診断がでます。簡単に胃腸炎と言っても、細菌性、ウイルス性、ストレス性などさまざまな種類があります。

(細菌性) サルモネラ、腸炎ピブリオ、カンピロバクター、病原性大腸菌などがあり主に夏場に見られます。「夏場の食中毒」の原因も多くはこれによるものです。

(ウイルス性) ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルスなどで主に今の時期～冬場によく見られます。いわゆる「お腹にくる風邪」です。

(ストレス性) ストレスは身体にさまざまな悪影響を与えますが、特に胃腸関係はその影響を強く受けやすく、ストレスで消化器官に炎症がおこることがあります。

細菌性胃腸炎、ウイルス性胃腸炎は人から人へ感染するのでまとめて感染性胃腸炎と言います。

## 胃腸炎の症状は?

吐き気・嘔吐・下痢・腹痛が主な症状です。胃腸炎は嘔吐や下痢を何度も繰り返すので、体内の水分が足りなくなり、脱水症状が起きる場合があります。また、水分不足が原因による頭痛や、倦怠感(からだのだるさ)が現れる場合があります。

こういった症状が繰り返し出ている時は、熱がなくても学校を休んで自宅で様子を見たり、医療機関を受診するようにしましょう。

## どうやって感染するの?

### ●嘔吐物や便を介して●

ウイルスに感染している人の嘔吐物やふん便にはウイルスが含まれています。また、完全に処分できず残ったおう吐物やふん便が乾燥し、ウイルスが空気中を漂い、それを吸い込んでしまいます。排泄物で汚れてしまった衣類にもウイルスは付着するので注意が必要です。

### ●飛沫感染・空気感染●

咳やつばにもウイルスは含まれます。咳やつばの中のウイルスをドアノブなどにつけてしまい、それを介してほかの人に付着し、その結果、口からウイルスや菌が入ってしまいます。また感染者が使用したタオルや口をつけた食品などにも付着します。



## 予防方法!!

手洗いうがいの徹底! これにつきます。

胃腸炎は、ならないためのワクチンや予防接種などがなく、一人ひとりがしっかりと意識して手洗いうがいを徹底することにつきます。

また、特効薬がないために、出た症状による対処療法しかありません。加美南中の生徒の様子を見ると、手洗いうがいをしている!と言いますが、休み時間に手洗い場やトイレを見ていると、石鹸は使わず、水も指先にちょこっとついただけで洗ったという子がいたり、ハンカチを持っていなくて制服の脇で拭いている子がいたり…。ハンカチ持ってる～と言って出したのはくしゃくしゃの先週金曜日のハンカチだったり…。これでは手洗いの意味がまったくありませんね。

●石鹸を使い、手のひら・手の甲・指先・指の間・手首まで洗うこと

●洗いのこしのないようにしっかりと水で流すこと

●洗濯済みのキレイなハンカチでふくこと

幼稚園や小学校の低学年で教えてもらう手洗いの基本をもう一度おもいだしてください。

手洗いうがいは、自分自身の手やのどについたウイルスを洗い流すだけでなく、ほかの人にもウイルスを付けない対策にもなります。

一人ひとりが心がけ、しっかりと手洗いうがいをを行い、胃腸炎にかからないようにしましょう。