



保健室だより 1月号



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※黄色は在室日、赤色は祝日

在室時間：10:00～14:00

*看護師不在時に保健室を利用される時は、
事務室への声かけ、保健室利用表の記入をしてください。

感染性胃腸炎は、細菌やウイルスなどの病原体が腸に感染して、さまざまな消化器症状を引き起こす病気です。冬場は、ウイルス性の急性胃腸炎が流行しやすいです。

感染経路 原因となる病原体には、ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスのほか、細菌や寄生虫があります。

感染経路には、汚染された食品を食べることによる経口感染、病原体が付着した手で口を触れることによる接触感染があります。また、ウイルスは乾燥すると空気中を漂い、それを吸い込み感染することもあります。

症状 吐気・嘔吐・腹痛・下痢・発熱など

予防 ①トイレ利用の後、食事の前後、調理をする前後には、
石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

②感染した人の便や嘔吐物に直接触れないようにしましょう。

③加熱調理する食品は、十分火を通しましょう。85℃で1分間以上加熱しましょう。

治療 ウイルス性胃腸炎に対しては、抗ウイルス剤がないので、吐き気・嘔吐・腹痛・下痢・発熱に対する対処療法となります。



下痢や嘔吐を起こしてしまったら

☆ 嘔吐と下痢は、体の水分を外に出してしまうので、脱水を防ぐことが大切です。経口摂取が可能ならば、スポーツドリンクを少量ずつ飲むのがよいでしょう。冷たいものは刺激になって下痢を誘発してしまうかもしれません。常温のものを飲みましょう。

✧ 吐気・嘔吐がある時は、無理に食事をとる必要はありません。吐気・嘔吐の症状が落ち着いたら、やわらかく煮たうどん、お粥、おじやなどがよいでしょう。

☆ 嘔吐物を処理する場合は、使い捨てのマスク・エプロン・手袋（2重にして使用）を装着し、処理後は石鹸・流水で十分な手洗いをしましょう。ノロウイルスやロタウイルスはアルコール消毒では死滅しません。次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を使うのがよいでしょう。

保健室入口に嘔吐物処理セットを準備しております。必要時、お使いください。

(Webサイト：保健管理センター《感染症対策に関して》内にも手洗い方法、吐物処理方法など関連URLを掲載していますので参考にご覧ください。)

ウイルス性胃腸炎と病院で診断されたら、

保健室（045-508-7201）もしくは保健管理センター（045-787-2270）にお電話下さい。



今年もよろしくお願い致します。

鶴見キャンパス 保健室 上澤