

## 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。

### 〔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します。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。

### 〔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。



### 〔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。

感染性胃腸炎が増加傾向にあります。

感染性胃腸炎と診断された場合は「下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能」となっています。

感染力が強く、子どもばかりでなく大人も感染します。感染しないためには、ウイルスを体内に入れないことが大切で「手洗い」と「感染者の便や嘔吐物の処理」の徹底がポイントとなります。家庭内での対応にも注意が必要です。佐久医師会教えてドクター制作チームが作成した「胃腸炎のホームケア」を下部に掲載しました。対応の参考にいただければと思います。

## 胃腸炎のホームケア

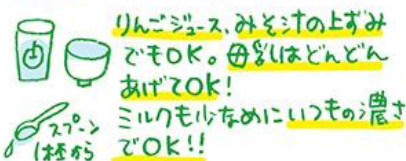
作成：佐久医師会教えてドクター制作チーム

家庭ではやらせない  
ために!!



水分補給はゆわくりと...

OS1、アクアサイトORSがない時は



# 保健室で内服薬は渡せません



頭痛や腹痛を訴え「薬をもらえませんか？」と来室する生徒がいますが、保健室では内服薬を渡すことができません。必要な薬は各自で持参・管理することとなっています。

いつも服薬している薬がある場合は、1回分をお守り代わりに常備しておくとお心かもしれません。

## NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れば いっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

## NG 食事と一緒に飲む

食間？ 食事中？



食事中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

## 薬の使い方NG集

### NG たくさん飲む

早くなおりますように～！



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

間違いの多い使い方には、**間違った使い方はリスクではありません。** 読んで、用法・容量を守って正しく使いまししょう。

### NG あげる

わたしの、あげる～♪



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

### 【薬に頼りすぎない生活を】

病気やけがを治すための本来の体の力「自然治癒力」が発揮されるためには、**十分な睡眠(休養)や栄養バランスのとれた食事をはじめとする、良い生活習慣の継続が欠かせません。**薬は心身の健康をサポートしてくれるものです。頼りすぎることなく、上手に付き合っていきましょう。

## 「リフレーミング」してみましよう！

### あなたはどっちですか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか？ それとも「まだ半分もある」と思いますか？  
同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

### 短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか！



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い