保健室だより



令和8年12月発行
大正大学　保健室

朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の訪れを感じる季節になりました。これからの季節、風邪やインフルエンザに加えて、特に流行が増えるのが「感染性胃腸炎」です。「感染性胃腸炎」は、非常に感染力が強く、大学内での集団感染にも注意が必要です。「ただの腹痛かな？」と油断せず、正しい知識を身につけて、自分と周りの人の健康を守りましょう。

感染性胃腸炎　-５類感染症-

ノロウィルス
冬１２月－３月に
多発します！

【感染性胃腸炎とは？】

●主にウィルスや細菌などの病原体による感染症
●原因となるウィルスには「ノロウィルス」「ロタウィルス」などがある
●手指や食品を介して口に入り、ヒトの腸管で増殖して嘔吐や下痢、腹痛などを起こす
●子供や高齢者等では重症化することもある



【主な感染経路】

●ヒトからヒトへの感染
・感染者の嘔吐物や便を触った手や手で触れたものを介して口に入った場合
●汚染された食品や水からの感染
・食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染された食品を食べた場合
・汚染された二枚貝を生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合（ノロウィルス）

【代表的なノロウィルスが疑われる症状】

・主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は伴わなかったり、軽度の場合が多い
・潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間程度、症状は１～２日続く

もしかして胃腸炎？と思ったら

早めに病院を受診する：自己判断せず、医療機関で診察を受けましょう

登校を控える：症状があるうちは、授業やサークル活動への参加を見合わせ、自宅でゆっくり静養しましょう



感染性胃腸炎と診断されたら

本学では、感染性胃腸炎と診断された場合、医師により感染のおそれがないと認められるまで出席停止となります。感染がわかったら、担当教員に欠席の連絡をしましょう。
詳細は大学のHP、保健室のページにある『学校感染症と出席停止について』の項目をご確認ください。

おねがい



ウイルスを学内に持ち込まない・広げないことが集団感染を防ぐ鉄則です。吐き気や下痢の症状があるときに、無理して登校しないことは、自分自身のためだけでなく、大切な友人や周りの人を感染から守るための最も重要な行動ですよ。

感染を広げないために　-家族や友人が吐いたらー

食器・環境・リネン類などの消毒

- 感染者が使ったり、嘔吐物がついたものは、他の物の分けて洗浄消毒します。
- 食器等は食後すぐ、移動させずに塩素消毒液などで消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液で消毒します。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。



嘔吐物などの処理

嘔吐物は速やかに処理し、二次感染を防止しましょう！

- 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用しましょう。
- 吐しゃ物を拭き取った後は塩素消毒し、水拭きします。処理後はビニール袋に密封して破棄しましょう。
- 終わったら、丁寧に手を洗いましょう。





脱水症状に注意しましょう

脱水症とは、おう吐や下痢、大量の汗などによって、体から水分やナトリウムなどの電解質が失われた状態で、口や皮膚の渇き、尿量の減少、重症化すると頭痛や意識障害も出現します。おう吐直後は口をゆすぐ程度にし、30分程度はおう吐しやすい状況なので、水分摂取を控えましょう。

おう吐が止まり顔色が戻ってきたら、吐き気を誘発しないように少量ずつ摂取しましょう。小さじ1杯（5ml）から開始して、休憩をとりながら1時間あたりコップ1杯程度を目安に。水分摂取には、刺激にならないように水や白湯、可能であれば経口補水液がおすすめです。



水分が摂取できない、嘔吐や下痢を繰り返し脱水症状が重症化してきた場合は医療機関へ受診しましょう。

１２月のレシピ

時短簡単！豪華ネギ鍋



材料　（3-4人分）

・白ネギ	３本
・豚小間切れ	１００ｇ
・えのき	１袋
・鶏ガラスープ	小さじ2
・酒	大さじ2
・ポン酢	適量
・ゴマダレ	適量





作り方

①ネギは4-5ｃｍに切る。えのきも同様に切る。

②鍋にネギを立てるように並べ、隙間や周りにえのきと豚肉を差し込んでいく。

③酒とスープの素をいれ、少し浸るくらいの水を足して火をかける。

④中火-弱火で２０分ほどコトコト煮る

⑤ネギがクタクタに煮えたら完成。お好みでポン酢かゴマダレで食べる。



今月の花

もみ
花言葉：「高尚」「昇進」「時間」「永遠」







出典：首相官邸ノロウイルス（感染性胃腸炎・食中毒）対策より/厚生労働省ノロウイルスに関するＱ＆Ａより/食品安全委員会　食中毒予防のポイントより/政府広報オンライン・その飲み方NGです！ 正しく知ろう経口補水液/農林水産省 ごはんにぴったりレシピ