

# 保健だより

令和6年10月2日

渋谷区立原宿外苑中学校

養護教諭 井関 陽子



## 気温変化が激しい、10月です

### ～ 衣服で体温の調節を ～

気象庁の今年の長期予報では、この10月もしばらく暑い日が続き、それ以降の冬の気温は平年並みまたは、暖かい日が多い傾向のようです。

10月は温度の変化が非常に激しい月です。10月上旬の最高気温はだいたい23度ぐらいなのですが、中旬、下旬にかけて最高温度が16度ぐらいまで下がるようになります。

急に寒くなったりすることが予想されるので、カゼをひかないよう、衣服でしっかり温度調節をしましょう。

通常例年は、

◇10月上旬の最高気温は23度ぐらいです。

まだ半袖でも過ごせる気温です。

◇中旬は最高気温が20度を切り、

長袖が必要になります。朝夕は、急に冷えたりするので、外出の時は上着を持っていくとよいでしょう。

◇下旬には最高気温が16度ぐらいまで下がるため、朝夕はかなり寒くなります。外出の時は、厚手の上着か半コートが必要になるでしょう。



## 本格的な季節性インフルの流行期を迎えます

### 新型コロナとインフルエンザの同時流行を阻止しよう

9月から都内で季節性インフルエンザの集団発生が報告されています。渋谷区内でも本校を含め4校でインフルエンザの発生がありました。今のところ昨年のような大規模な流行の報告はありませんが、例年、気温が下がり空気が乾燥する冬季が流行期となります。

冬の低温、乾燥した気象条件により、人の体の鼻やのどの粘膜のウイルスに対する抵抗力が低下すること、このような気象条件がインフルエンザウイルスが増殖するのに適した環境となることが重なることによって流行しやすくなります。

また、通年で流行している新型コロナウイルス感染症もインフルエンザと同じ呼吸器感染症であるために今後大規模に流行する可能性があります。

感染対策として、咳が出るときはマスクをつける咳エチケット、こまめな手洗い、部屋の換気などの基本的な感染対策を、今後もしっかり続け、これからの本格的な流行期を乗り切りましょう。

これから受験を迎える3年生には、インフルエンザ予防対策としてワクチン接種もご検討ください。ワクチン接種についてはかかりつけの小児科にご相談ください。

### 現在流行している感染症について

東京都感染症週報第38週(16～22日)より

◎マイコプラズマ肺炎の発生状況は、定点一医療機関当たりの患者報告数は、2.80人で、統計を取り始めた1999年以降で最多となっています。9割が20歳未満で、46.7%が5歳から9歳と多く、次いで多いのは10歳から14歳です。マイコプラズマ肺炎は飛沫や接触で感染が広がり、2～3週間の潜伏期間のあと発熱や頭痛、倦怠感といった症状が現れ、咳は熱が下がった後も続きます。まれに重症化することもあります。今後の動向に注意が必要です。

◎手足口病の定点当たりの患者報告数は、6月以降感染者が増え始め、7月から警報レベルに達して以降、今現在も8.76人と警報レベルが続いています。

◎新型コロナウイルス感染症は一年中流行しています。現在の定点当たり報告数は、3.94で前週より減少していますが、油断はできません。今後も引き続き、上記で述べた感染対策を続けていきましょう。