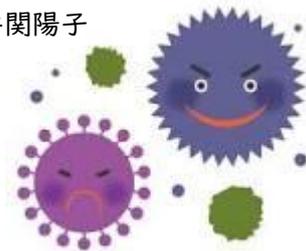


# 保健だより

令和6年11月20日  
渋谷区立原宿外苑中学校 養護教諭 井関陽子



## 元気に寒い冬を乗りきるために インフルエンザについて知ろう

### どんな感染症も「よく知ること」が最大の予防法

インフルエンザなどの飛沫感染症が流行する季節がやってきました。11月8日に厚生労働省は、全国の定点医療機関からのインフルエンザ患者報告数が1.04（人／定点）となり、全国的に流行期に入ったと発表しました。東京都も11月15日時点で1.12（人／定点）で流行期に入りました。12月以降は寒さが戻り、感染症が流行しやすくなるため、インフルエンザの本格的な流行が予想されます。まずはインフルエンザについてよく知り、しっかり予防しましょう。



## 風邪とインフルエンザの違いを知ろう

### ◇「カゼ」とは・・・

一般的にカゼもカゼのウイルスが体内に入って起こります。くしゃみ・鼻水・せき・のどの痛み・頭痛・発熱などを主な症状とするさまざまな病気をまとめて「カゼ」と言います。

### ◇「インフルエンザ」とは・・・

「カゼ」には、何百種類もあって、その中で特に感染力が強く症状の重いものがインフルエンザです。

インフルエンザはA型とB型の2タイプあるインフルエンザウイルスが体内に入り込むことで起こります。

症状としては、発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強く、あわせて普通のかぜと同様の、のどの痛み、鼻汁などの症状も見られます。さらに、気管支炎、肺炎、脳炎などを併発し、重症化することがあるのもインフルエンザの特徴です。

## なぜ冬に流行するのか

◇インフルエンザウイルスは、気温が低く、空気が乾燥した状態を好んで活発に行動します。

◇人の鼻やのどの粘膜が、冬の低温乾燥によりダメージを受けてウイルスが侵入しやすい状態になります。

気温が10℃以下の低温で湿度40%以下の空気が乾燥した状態が続く12月以降は、特にインフルエンザウイルスの活動が活発になり、人の抵抗力も落ちるために流行しやすくなります。



# インフルエンザの予防と対策



## ◇手洗い・うがい

しっかり手洗い・うがいをし、水分を十分に補給しましょう。冬も水筒を持ち歩き、日本茶などのカテキンが含まれる飲み物がおすすめです。

## ◇マスクの着用

ウイルスをまき散らさない、吸い込まないために、不織布のマスクを着用しましょう。

## ◇換気

教室の換気を十分に行い、人が多く集まる場所を避けましょう。

## ◇体温管理

肌着やセーターで体を冷やさないようにし、特に首や足首をしっかり保温しましょう。

## ◇十分な睡眠と食事

十分な睡眠をとり、バランスの取れた食事を心がけましょう。肉、魚、卵、旬の野菜（大根、白菜、長ネギなど）を積極的に摂りましょう。

## ◇ストレス管理

悩みやストレスは体の抵抗力を弱めます。好きなことで気分転換をしましょう。

## ◇ワクチン接種

インフルエンザワクチンの接種は、重症化や発症予防に効果があります。流行のピークは1月から3月上旬なので、12月中旬までの接種が望ましいです。



# インフルエンザの症状が出たら

インフルエンザの多くは発熱、だるさから始まります。受診が必要な場合は、発熱外来が逼迫（ひっぱく）していない今現在では、まずはかかりつけの医療機関や発熱外来のある医療機関に電話相談をして受診しましょう。

医療機関に受診し検査の結果、医師に「インフルエンザ」と診断された場合は、学校へご連絡ください。

「出席停止」になり、欠席日数には入りません。主治医の登校の許可が出るまでは、自宅で静養します。これは、休んで早く治していただくためと、他の人への感染を防ぐためのものです。

また治って主治医の先生から登校の許可がでたら、学校HP、各種ダウンロードより「出席停止解除願」を区指定の「学校感染症登校連絡票」を保護者が記入し、学校へ登校する際に担当の教員に提出ください。

## ◇インフルエンザの出席停止の基準は、

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」で、どちらか長い方となります。（学校保健安全法第19条による）

		0	1	2	3	4	5	6	7	
出席停止期間	発症から5日を経過	発症日	出席停止期間					出席停止解除		
	解熱後2日を経過するまで			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目				

