

保健だより

令和5年9月21日
渋谷区立原宿外苑中学校
養護教諭 井関 陽子



新型コロナとインフルが同時流行しています

東京都感染対策連絡会議が9月14日に開かれ、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が報告されました。9月4日から10日の感染状況は、新型コロナの定点医療機関当たりの患者報告数が16.36人となり、「第8波」のピークだった昨年12月の19.78人に近づいています。一方インフルエンザは同時期で定点医療機関当たりの患者報告数は5.95人（前週2.95人）で、流行開始の目安（1.0）を大きく超えました。

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行しますが、9月としては異例の患者報告数となっています。9月4日から10日、インフルエンザによる都内公立学校の学年閉鎖や学級閉鎖は計53校に上っています。本校でも、8月30日以降新型コロナウイルス感染症11名、インフルエンザ5名の報告がありました。

感染を広げないために基本的な感染防止対策を心がけてください！

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行期には家庭内でも感染対策を徹底しましょう。家庭での感染する可能性を低くするための対策チェックリストです。

- ☑ 新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行期は、どこでも感染する危険があるので積極的に感染対策を心がけます。
- ☑ 人が大勢集まる場所ではマスク（できれば不織布のマスク）を着用します。
- ☑ 外出から帰った後、調理や食事の前、トイレの後などに石鹸で手を洗います。
- ☑ 同居の家族も含めて、体調の変化などに気をつけています。
- ☑ 発熱などがある場合は登校や出勤を控えています。
- ☑ 流行期は不特定多数の人が集まる密集地帯への外出や、複数人とのカラオケや会食等への参加を自粛しています。
- ☑ のどの痛みや発熱や体の倦怠感などの症状があるときは、医療機関に受診し診断を受けます。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザであった場合はすぐに学校に連絡します。

その他、体の抵抗力を高める工夫として

- ◎ 体力を落とさないように、睡眠を十分とることを心がけるようにする。
- ◎ 食事朝からしっかり食べ、体を冷やさないようにする。
- ◎ ストレス解消に、隙間時間を使ってストレッチや筋トレなど適度な運動をする。
- ◎ 家での食事は大皿でなく、取り分けて出すようにする。



新型コロナウイルス感染症と合わせて インフルエンザのワクチン接種も有効です

秋以降に予想される大規模な新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行に備えるために、感染対策としてインフルエンザのワクチン接種も有効です。接種が始まるのは多くの地域で10月からです。接種についてはかかりつけ医の先生とご相談ください。

