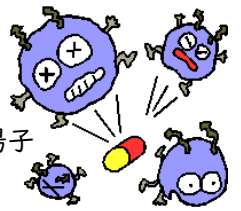


# 保健だより

令和5年11月30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

インフルエンザをはじめとした感染症が流行する季節がやってきました。

この2年間、新型コロナウイルス感染症が大流行し、インフルエンザの流行はありませんでした。免疫力の低下などの影響で今年は9月から新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時流行しています。

また、今年の気温は過去に比べてとびぬけて高く、夏日が11月まで続く異例の気温でした。しかし11月の第2週から寒波の到来で急激に寒くなっており、風邪などの感染症にかかりやすい環境になりました。これからがインフルエンザの本格的な流行期となりますが、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。

### カゼとインフルエンザのちがいを知ろう



◇「カゼ」とは・・・

一般的にカゼもカゼのウイルスが体内に入ると起こります。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。





# インフルエンザは出席停止になります

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、区指定の「学校感染症登校連絡票」を保護者が記入・押印し、学校へ登校する際に担当の教員に提出ください。

(用紙は学校にもありますが、学校のホームページからもダウンロードできます。)

◇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	
出席停止の間	発症後5日経過し、発熱後2日経過するまで	発症日	出席停止期間					出席停止解除		
	か5日後を過ぎ、熱2日経過するまで			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目				

## 予防のポイント～コロナと同じく、手洗い、マスクと体調管理

◇うがい、手洗いをしっかりして、水分を十分に補給する。

冬も水筒を携行する。中身はカテキンによる消毒効果のある日本茶がお勧めです。

◇ウイルスをまき散らさない、吸い込まないために、マスクを着用する。

(素材は予防効果の高い不織布のマスクがお勧めです。)

◇教室の換気を十分に行い、人の多く集まるところに行くのを控えましょう。

◇体を冷やさないよう、肌着やセーターで調節する。特に首、足首はしっかり保温する。

◇十分な睡眠をとり、3度の食事をしっかり食べて、体力が落ちないようにする。

(肉、魚、卵などと旬の野菜の大根、白菜、長ネギなどを食べよう)

◇悩み、ストレスはからだの抵抗力を弱めます。好きなことで気分転換をする。

◇インフルエンザワクチンの接種も重症化、発症予防に効果があります。1月から3月上旬に流行のピークを迎えるので12月中旬までの接種が望ましいです。

