

保健通信

平成 27年 1月 14日
益田翔陽高等学校 保健室

インフルエンザが流行!

インフルエンザ
流行注意報発令中!

年末年始より県内での発症報告が増えはじめたインフルエンザ! 市内でも先週に入り発生件数が急増し、「インフルエンザ流行注意報」が発表されました。本校においても、先週よりインフルエンザ罹患の報告が増えてきています。寒さと乾燥が続くこの季節は、インフルエンザなどの感染症にかかりやすく、注意が必要です。ひとりひとりが体調管理に気を配り、予防を心がけましょう。



知っ得、インフルエンザ



Q.インフルエンザの症状は?

突然の悪寒・高熱(38~39℃)、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強いのが特徴で併せてのどの痛み、鼻水、咳などの症状もみられます。

Q. インフルエンザの感染経路は?

咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴(飛沫)による飛沫(ひまつ)感染が主です。接触感染もあります。

Q.潜伏期間(ウイルスが体の中に入ってから症状が出るまでの期間)は?

一般的には1~4日といわれています(平均2日)。



Q. 他の人に感染する期間は?

熱の出る少し前から始まり、高熱時をピークとして、熱が下がるとともに、感染力も低くなります。7日目頃まではウイルスの排出がみとめられます。

Q. インフルエンザにかからないためにはどうすればいいですか?



◎外出後の手洗い等

流水・石けんによる手洗いなどは手指など体についたインフルエンザウイルスを除去するためにとても有効な方法です。また、アルコール製剤による手指消毒も効果があります。

◎室内の換気と適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの免疫機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

◎十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

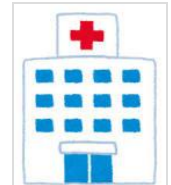
体の抵抗力(ウイルスと戦う力)を高めるためには、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

◎人混みや繁華街への不必要な外出は控える

やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、マスク等を着用しましょう。

◎咳エチケットの施行 飛沫による感染を予防するため、以下の「咳エチケット」を行うようにしましょう。

- ① 普段から咳やくしゃみを他の人にむけてしないこと
- ② 咳やくしゃみが出る時はマスクをすること
- ③ 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うようにすること



Q. インフルエンザにかかってしまったら？

※体調が悪ければ、早めに病院を受診しましょう！

インフルエンザの疑いのある症状(急な発熱、関節・筋肉痛、全身のだるさ、頭痛等)がみられる場合は、まずは、病院を受診しましょう。抗インフルエンザ薬による治療は、感染後48時間以内に開始しないと、効果が十分に期待できないといわれています。

※安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。



※水分を十分に補給しましょう。

※咳、くしゃみ等の症状がある時は、マスクをつけましょう。

排出されるウィルス量は、解熱とともに減少しますが、排出期間の長さには個人差があります。咳、くしゃみなどの症状が続いている場合は、マスクをつけるなど、周囲の人へ配慮しましょう。

※人混みや町中への外出を控え、無理をして学校に行かないようにしましょう。

※学校へ連絡をお願いします。

インフルエンザと診断された場合は、学校は「出席停止」となります。診断されたら、学校へ連絡をお願いします。学校保健安全法ではインフルエンザによる出席停止期間を「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」としています(ただし、症状により医師において感染の恐れがないと認めた場合はこの限りではない)。医師から指示を受けた期間はしっかり休養するようにしてください。

治癒(治って)して登校する際には「治癒証明書」の提出をお願いします。

※なお、「出席停止に関する手続きについて」は翔陽高校HPに記載されていますので、詳しくはHPで内容を確認してください。「治癒証明書」もそこからダウンロードすることが出来ます。

インフルエンザウィルスって、どんなやつ？

大きさ

インフルエンザウィルス… $0.1\mu\text{m}$
(1ミリの1万分の1)

くしゃみ・せきのしぶき… $5\mu\text{m}$
★細菌の大きさは、 $1\sim 50\mu\text{m}$ くらい。

花粉… $20\sim 30\mu\text{m}$

インフルエンザウィルスが1mmだとすると…
くしゃみ・せきのしぶきは、ゴルフボールくらい
花粉は、バスケットボールくらいの大きさです。

人体への侵入ルート

飛沫感染
感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。

↓

空気とともに吸い込まれたウィルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

↓

発症

発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

生き方

ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

強み

毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

苦手なもの

- うがい・手洗い
- ワクチン*

*ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。

●健康的な生活で、免疫力を高めた体

学校という集団の中で、病気をもらったリ、うつしたりするリスクは誰にもあります。たまたまインフルエンザにかかり、そして知らず知らずのうちに誰かにうつしてしまうということは誰にでもあるのです。

ウィルスは色づけされているわけでもなく、目でみてわかるものではないのですから、どこで、誰から受け取ったものかはわかりません。誰から受け取ったかを考えることに意味はありません。

大切なのは、それぞれが自分自身の健康に気を配り、他の人にも広がらないように、心を配ることです。みんなが健康で楽しい学校生活が送れるように感染予防を意識した生活をしましょう。

※参考：「ウィルスと感染のしくみ」日本実業出版社、「新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク使用の考え方」厚生労働省新型インフルエンザ専門家会議、2008年