



保健室便り



2023 年冬号



2023 年 12 月発行



感染症について



インフルエンザが流行しています。専門家によると「今後も増加傾向がみこまれ、年明けには、急激に増える可能性がある。」といわれています。厚生労働省は「インフルエンザの発生状況によりますと、発生数の多い状況が続いています。」としています。また、新型コロナウイルス感染者数も 12 月 8 日の時点では、「全国的に感染が広がり 2 週間連続で増加傾向となりました。冬になり感染拡大の時期であることから感染対策を続けてもらいたい。」としています。

気象情報では、今後、季節外れの暖かさと冬の寒さとのアップダウン【寒暖差】が大きくなると予測されています。その影響により、体温調節が困難になり、からだの動きも鈍くなっていく傾向にあるかと思えます。また、年末年始は、学業や仕事の多忙により疲労がたまりやすく寝不足になったり、イベントなどの外出で人混みに入る機会が増えるかと思われます。インフルエンザに関しては、例年 12 月頃から流行し始め、翌年の 1~3 月にピークを迎えます。感染症に罹患しない為にも、引き続き、免疫力が低下しないように、十分な休息と、バランスのとれた栄養摂取を心掛ける、室内では適度な湿度を保持し、換気をする、密になるような場面ではマスクを着用するなど、生活の中で可能な範囲で対策をしていきましょう。

今回は、感染症の中でも特にインフルエンザについて主にお話ししたいと思います。



インフルエンザについて



潜伏期間：1~5 日

先行症状：咳、鼻汁、のどの痛み、頭痛、倦怠感、吐き気、下痢など

発症すると：高熱（まれに熱が出ないこともある）、全身倦怠感、頭痛、関節痛、筋肉痛、ふらつきなど

合併症：気管支炎、熱性痙攣、脳症、副鼻腔炎、長引く咳、ご高齢の方や免疫力の低下している方は、二次性肺炎※を伴うなど、重症になることがあります。

※二次性肺炎とは、細菌性肺炎のことを指します。原因菌は・肺炎球菌・黄色ブドウ球菌・インフルエンザ菌（インフルエンザウイルスとは別の菌）などがあげられます。

周囲への感染：インフルエンザは症状がでない潜伏期間から感染力があり、インフルエンザ発症前日から発症後 3~7 日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。

1 週間以内は周囲に感染させる可能性があります。そのためにウイルスを排出している間は、外出を控えましょう。



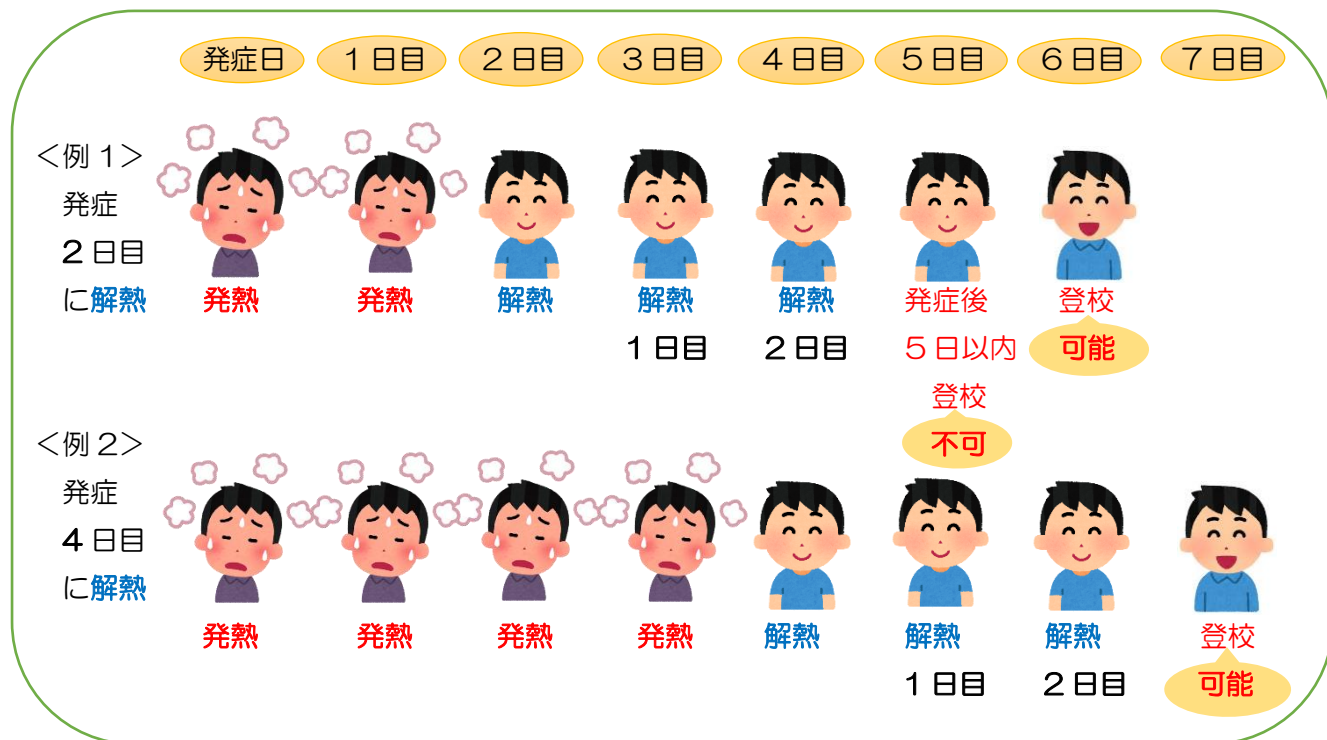


学校保健安全法におけるインフルエンザ出席停止期間



【発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで】

(ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません)



発症した日とは、医師の診断日にかかわらず、発熱が始まった日を0日目とします。出席停止期間の「発症した後5日」について、発症した日（発熱が始まった日）は日数に含みません。



感染予防しましょう



主にインフルエンザを予防する有効な方法として以下が挙げられます

- ★流行前のワクチン接種
- ★外出後の手洗いやアルコール製剤による手指衛生
- ★適度な湿度の保持（空気の乾燥に気をつける、湿度 50～60%を保つ）
- ★十分な休息とバランスのとれた栄養摂取（体の抵抗力を高める）
- ★流行してきたら人混みや繁華街への外出を控える（特に、ご高齢の方、基礎疾患のある方、妊娠中の方など）
- ★不織布製マスクの着用
- ★季節を問わず、室内ではこまめに換気する

自分も周りも大切に

インフルエンザや新型コロナウイルスなどに感染したら、無理をせずに、しっかり療養しましょう。

そして医師の指示に従い治療に専念しましょう。

治りきっていないまま登校すると、体調を悪化させるだけでなく
周りへの感染被害を拡大させてしまうおそれもあります。

