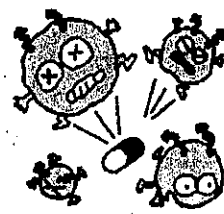


保健だより

和4年11月4日
港区立港南中学校



今年はコロナと同時流行が心配される

インフルエンザの攻撃に備えて

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。新型コロナウイルス感染症が大流行したこの2年間、インフルエンザの流行は確認できませんでした。これは、コロナ対策でマスク着用や手洗いが徹底されていることと、一つのウイルスが非常に流行している時はほかのウイルスが抑制される「ウイルス干渉」という現象が起きている可能性が専門家から指摘されています。しかし、今年になって南半球の冬にあたる6月から8月にかけてオーストラリアニュージランドで季節性のインフルエンザの流行が報告されています。政府の方針で日本への入国や渡航制限が緩和され国際間の交流が活発になればインフルエンザウイルスが日本国内で流行する可能性が考えられます。

どんな感染症も「よく知ること」が最大の予防

インフルエンザにかからないように私たちがすべきことは、インフルエンザについて良く知り、何と云ってもウイルスに負けない行動と体を作っておくことです。

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。

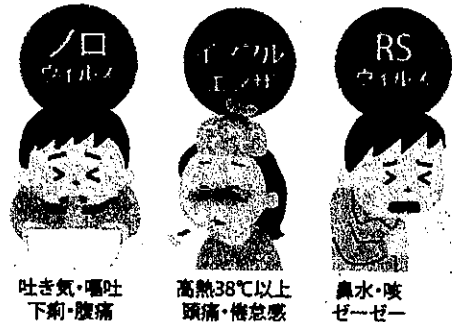
症状としては、発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強く、あわせて普通のかぜと同様の、のどの痛み、鼻汁などの症状も見られます。さらに、気管支炎、肺炎、脳炎などを併発し、重症化することがあるのもインフルエンザの特徴です。

なぜ冬に流行するのか？

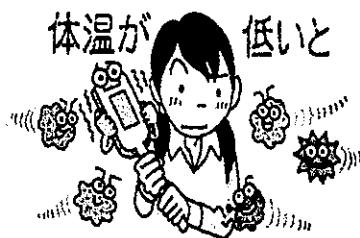
◇インフルエンザウイルスは、気温が低く、空気が乾燥した状態を好んで活発に行動します。

◇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。



冬の3大感染症



体温が低いと

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」）

出席停止の間	発症日	出席停止期間								
		0	1	2	3	4	5	6	7	
発熱後5日経過	発症日									
解熱後2日経過	解熱後1日目									
	解熱後2日目									
										出席停止解除

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、水分も充分補給する。

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をお勧めします。）

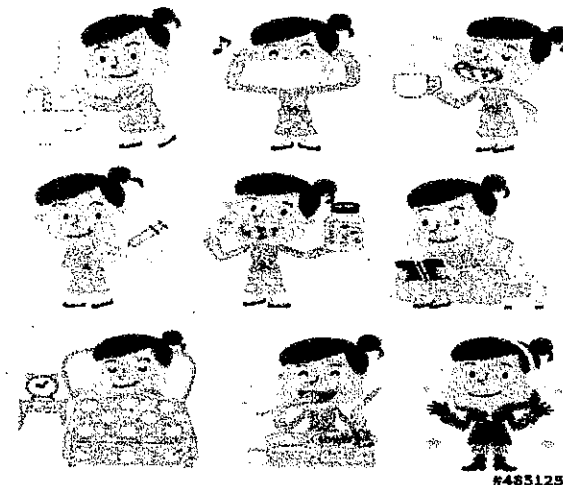
◇教室の換気を十分して、人の多く集まるところに行くのも控えましょう。

◇体を冷やさないよう、肌着やセーターで調節。特にのど、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。



R48512504

インフルエンザ クイズ!



インフルエンザ予防のための基礎知識についてのクイズです。
みんなどこまで知っているかな?

第1問 インフルエンザウイルスに感染すれば、必ずインフルエンザの症状が出る。○か×か?

答えは ×

解説; インフルエンザのウイルスが体の中に入ったからといって、必ずしもみんながみんな典型的な症状を表すわけではありません。なんと、症状を表さない人や、軽い「かぜ」のような症状しかしめさない人もいます。このため、気づかないうちにひとにうつしてしまったりするのです。インフルエンザは発病の一日前から人に感染させる可能性があります。潜伏期間は約2日前後なので、感染の恐れがあるときは、念のためマスクをして様子を見ましょう。

第2問 今日、友人が突然の高熱を出して病院に行ったところインフルエンザだと診断され欠席した。友人と一緒にいたのは昨日なので自分は感染している可能性はない。○か×か?

答えは ×

解説; インフルエンザは発病の一日前から人に感染させる可能性があります。潜伏期間は約2日前後なので、感染の恐れがあるときは、念のためマスクの着用など対策をして様子を見ましょう。



第3問 インフルエンザの予防接種をしていればインフルエンザにはかからない。○か×か?

答えは ×

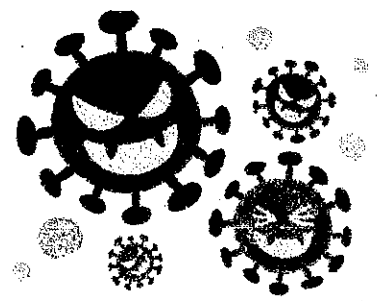
解説; 予防接種をしてもインフルエンザに感染し発病することがあります。予防接種は体の中に、ウイルスが入ってきたときにその活動を封じる抗体をつくります。しかし、予防接種をしてもその抗体が十分できていなかったり、体力が落ちていたりしていると予防接種の効果は十分発揮できません。インフルエンザの予防接種の最大の効果は、たとえかかっても重症化するのを予防することができることです。

・・・予防接種をしても、「咳エチケット」「手洗い」「規則正しい生活」は続けましょう



新型コロナウイルス最新情報

世界で免疫をスルーする変異株が続出してます
流行状況



◎新規感染者の動向

国内の感染状況は10月26日現在、直近の一週間の全国の新規感染者数は前週比の0.96倍でほぼ横ばいです。前の週は8週間ぶりに増加に転じている。最も高いのは香川と愛媛県で1.20倍、岩手が1.16倍、東京は0.94倍、大阪0.88倍でほぼ横ばいが続いています。

◎発見された変異株

新型コロナウイルス感染症は世界各地でオミクロン株の変異株が複数確認されています。

国立感染症研究センターによると、9月に新しく見つかった2種類をはじめとして、今後広がり懸念される変異株として、

①ナイジェリアで見つかった「BQ.1」は、英国、フランスといった欧州を中心に増えています。ワクチンや感染で得た免疫の一部が効きにくいとみられる変異をしており、英国では感染者の内「BQ.1」が18%を占めます。

②シンガポールで確認されたのは2つの変異株の遺伝子が混ざった「XQQ」は同国では感染者の半数を占めバングラデッシュでも増加傾向であり、他の系統よりも広がりやすい可能性が指摘されています。

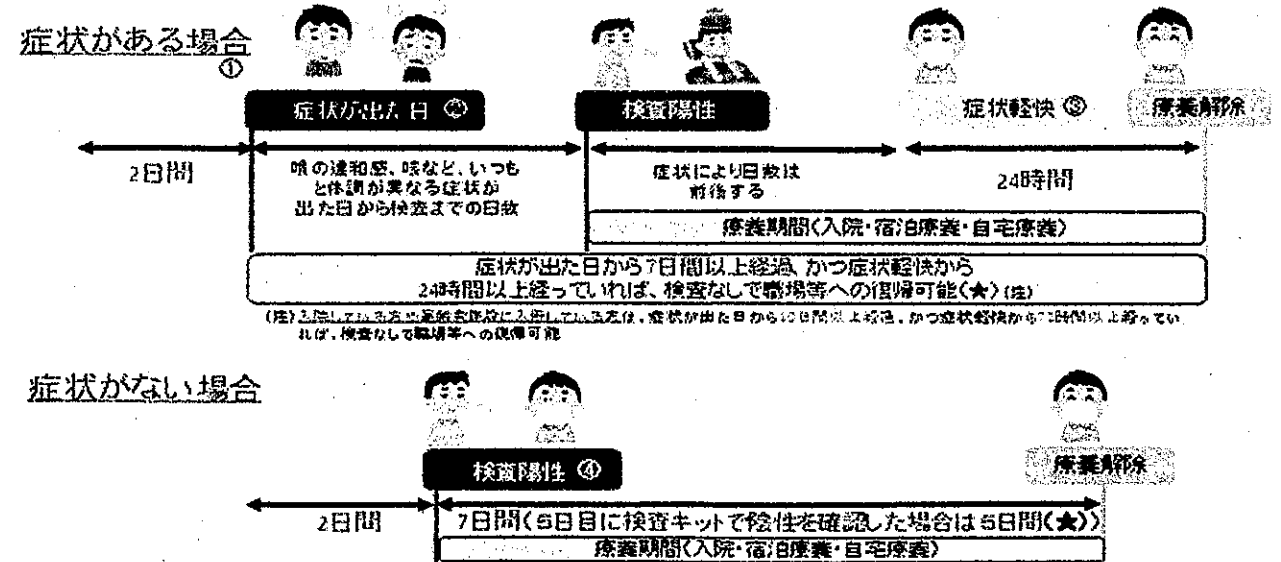
③5月に米国で見つかった「BA.4.6」は北米を中心に増加傾向で、現在11%を占めています。

これらのオミクロン株の派生系統は重症度が上がったという明確な報告はありませんが、細胞への感染しやすさよりも、既存の免疫が効きにくくなる方向への変異が進んだとみられ、感染を防ぐ中和抗体に逃れやすくなっていることがわかっています。免疫を逃れやすい変異株が複数流行しつつあるため、今後流行するようになるかもしれないと厚生労働省の専門家組織も見解をまとめている。

新型コロナウイルス感染症感染者の療養解除基準が変わりました

新型コロナウイルス感染症 陽性だった場合の療養解除について

(★)症状がある場合は10日間、症状がない場合は7日間が経過するまでは、感染リスクがあります。検温など自身による健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等避けること、マスクを着用すること等、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。



- ① 人工呼吸器等による治療を行わなかった場合。
- ② 症状が出始めた日とし、発症日が明らかでない場合には、陽性が確定した検体の採取日とする。
- ③ 解熱剤を使用せずに解熱しており、呼吸器症状が改善傾向である場合。
- ④ 陽性が確定した検体の採取日とする。

※詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。厚生労働省の URL →

