

# 11月のほけんだより



令和4年11月29日 港区立港南中学校

## 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの同時流行に備えて

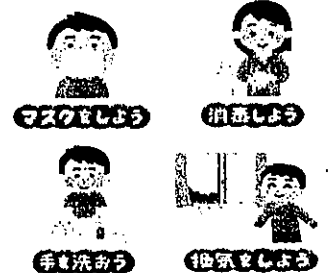
新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が心配されています。

11月15日時点で東京都の新型コロナウイルス感染症の新規感染者は1万1196人で、2か月ぶりに1万人を超え、現在では専門家からは第8波の流行の入り口に入ったと指摘されています。

また、季節性インフルエンザについては、東京都において44週(10月31日～11月6日)のインフルエンザの定点当たり患者報告数は0.08人(昨年同期 定点当たり 0.00人)で流行を示す1は超えていないものの、44週のインフルエンザ様疾患による集団発生事例が既に1件発生しております。検出されたインフルエンザウイルスは症状が激しいといわれているA香港型(AH3 亜型)です。インフルエンザに関してはこの2シーズン流行がないために、インフルエンザウイルスに対する免疫力が低下している人が多いことが指摘される上、南半球の豪州でも流行が確認され、北半球の米国においても10月14日の時点で、インフルエンザの感染が例年より早く広がっている可能性が指摘されています。日本においても今後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が考えられます。

### 油断せず基本的な感染対策をしっかりと行いましょう

#### うがい・咳エチケット・三密回避と体調管理



□発熱や風邪の症状があったら登校を控え自宅で様子をみます。

□うがい、手洗いをしっかりと、水分も充分補給します。

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、マスクを着用します。会食事も黙食で。  
(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、人の多く集まる所に行くのも控えます。

□体を冷やさないようにします。肌着やセーターで調節。特にのど、足首手頸、首回りはしっかりと保温します。

□十分な睡眠をとり、3度の食事をシッカリ食べて、体力が落ちないようにします。  
(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。適度な運動や好きなことで気分転換をします。

□インフルエンザも新型コロナもワクチンの接種で重症化、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。

# もし、熱を出したらどう対応したらよいか

発熱は、体内に外敵となる病原ウイルスや細菌が侵入することで、免疫機能が働いて脳が体温を上げて病原ウイルスを攻撃しやすい環境を整える体の防御機能です。一般的に発熱は正常な体の防御反応です。しかし、高熱が続くと体のいろいろな機能が低下し、42℃を超えると体のたんぱく質は凝固し生命に危険な状態になります。

では新型コロナウイルスとインフルエンザが流行する際に子どもが発熱したら家庭ではどう対応したらいいのか。日本小児科学会と日本小児科医会が11月2日に報道機関に発表した声明は、

## 子どもの発熱、感染拡大する前、元気な今、準備しておくこと

- かかりつけ医に受診する際に、発熱時に気を付けるべきポイントを聞いておきましょう。
- 副作用の少ない解熱剤を用意しておきましょう。
- ワクチンの接種の検討をしましょう。



## 発熱した場合

◎普段通りに水分や食事をとったり眠ったりできる場合は、

- まずかかりつけ医に電話相談をしましょう。かかりつけ医がいなかったり予約がいっぱいだった場合は発熱外来に受診しましょう。
- 発熱外来が予約でいっぱい断られた場合や夜間に発熱した場合は頭や脇の下（腋下）などを適度に冷却しつつ、定期的な水分補給や市販の解熱剤を適切に使って様子を見て翌朝改めて相談しましょう。

◎こんな時は要注意

- 普段と様子が違う、飲んだり食べたりできない、機嫌が悪く眠れない  
→#8000（小児救急相談）、#7119（救急相談）へ電話して相談する。
- 受け答えができない、意識がもうろうとしているなど重い症状  
→すぐに救急車（119番）を要請しましょう。

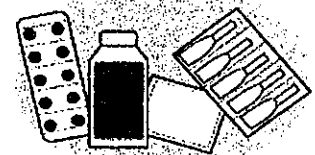
（朝日新聞11月16日朝刊を参考にしました）

新型コロナウイルス・インフルエンザ同時流行で発熱外来（検査・医療機関）にかかりづらくなる場合に備えて、準備しておきましょう

□発熱や体調不良に備えて早めに購入しておきましょう。

●解熱鎮痛薬

●コロナウイルス抗原定性検査キット（国が承認した検査キットを使いましょう）



※詳しくは厚労省ホームページをご覧ください。

厚労省ホームページ URL→

