

2月のほけんだより

新型コロナ・インフルエンザの攻撃に打ち勝とう!

1年で最も寒さの厳しい2月です。3年生は高校受験の本番となります。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が広がっています。本校でも新型コロナウイルス感染症に加えインフルエンザに罹患する生徒も徐々に始めています。

かぜの症状(のどの痛み、咳、鼻水、だるい、発熱など)がある場合は登校を控えて自宅で休み、医療機関を受診してください。

風邪・インフル・新型コロナを蔓延させないよう、かかり始めの家庭での対処についてお伝えします。

~かぜの代表的な症状「熱」について知ろう



◇熱が出るのはなぜでしょうか?

発熱は、ウイルスに対するからだの防衛反応です。

ウイルスが体内に侵入すると体の免疫機構が脳の視床下部へ情報を伝え、体温調節中枢が体温を上げて免疫機構がウイルスを攻撃しやすい環境を作ります。これが発熱です。37.3℃以上の体温が最も免疫機能が活発にウイルスを攻撃するといわれています。

発熱により体のエネルギーを大量に消費します。体力の消耗を抑えて免疫機能が発揮できるよう十分な休養と水分・栄養補給が必要です。

※熱が出たからといって、すぐ市販の解熱剤で熱を下げるのは避けましょう。かえって症状を長引かせることになります。高熱や、食欲や水分摂取ができない場合は医師に相談することをお勧めします。

◇熱が出た時はどうしたらよいか。

- ・暖かくして体を休めることが最も大切です。
- ・水分・栄養を十分とりましょう。
- ・入浴は控えましょう。
- ・汗をかいたら体を拭いて衣服を着替えます。



◇こんな時はすぐ受診しましょう

- ・高熱の場合。発熱が続く場合。
- ・食事や水分を十分摂取できない場合。
- ・一度下がった熱が再び上昇した時。
- ・心臓病などの基礎疾患がある人。
- ・発熱でけいれんを起こしたことがある人。



◇食欲がない時はどうしたらよいか

体内でウイルスと戦う時、特に発熱している時はエネルギーを多く消費しているため、水分と栄養補給は欠かせません。消化が良く栄養価も高いもの、また水分を多く含む食品を食べましょう。食慾がない時は食べられるものでよいのです。アイスクリームでも果物のすったものでもいいのです。食慾がなく食べられない場合はすぐに医師に診てもらいましょう。



◇発熱の際の入浴はどうしましょうか

入浴は軽く運動をする程度の体力を消耗するので、特に37.5℃以上熱があるときは入らない方がよいでしょう。それほど高熱ではなく元気がある場合は、さっとお湯につかる、シャワーを浴びる程度は良いでしょう。その場合は部屋を温めておいて湯上りにすぐ体を拭いて保温することが大切です。長湯や熱い湯は体力を消耗させ熱を上げることになります。いずれにしても医師に相談してからにしましょう。



◇市販のカゼ薬は使ってもよいのか。

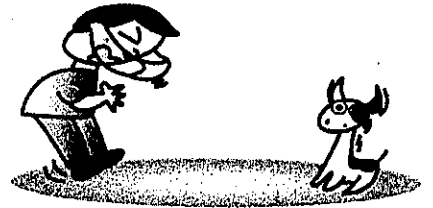


カゼの治療薬はありません。市販の風邪薬は症状を一時的に和らげるだけのものでウイルスを殺す薬ではありません。発熱を伴う風邪の一番の治療法は、「暖かくして体を休め、水分と栄養を十分摂ること」につきます。市販薬の風邪薬や解熱剤を服用して無理に活動を続けることは、症状を長引かせるだけでなく風邪をこじらせることにもつながります。特に、インフルエンザのかかりはじめに市販の風邪薬を服用させると、インフルエンザの症状を悪化させる場合もあります。

インフルエンザが流行している時の発熱を伴う風邪の症状の場合は早めにかかりつけ医に受診しましょう。

インフルエンザの流行状況

都内で3年ぶりに「流行注意報」発令



◇インフルエンザによる患者発生状況

1月23～29日の期間で、東京都内の定点医療機関からの患者報告数は3788人となり、一医療機関あたりの患者報告数は9.17人/定点(昨年同期0.01/定点)となり、先週8.50人/定点より増加しました。東京都は2月2日にインフルエンザ「流行注意報」を発令しました。流行注意報が出されるのは3年ぶりです。最多は八王子の22.83人/定点荒川区(20.57人/定点)、町田市(19.54/定点)他、都内の保健所31カ所中9保健所管内で定点あたりの患者報告数が10.0人を超えています。

◇インフルエンザの集団発生状況

集団発生の報告が154件(保育所68件、幼稚園8園、小学校67件、中学校8件、社会福祉施設3件)ありました。(1月23日～29日)

◇流行しているインフルエンザウイルスの型

東京都内では、インフルエンザウイルス検出状況を型別で見ると、比較的症状の重いAH3亜型(A香港型)が最も多く検出されています。全国では25都道府県からAH3亜型、5都県(栃木県、東京都、神奈川県、愛知県、岡山県)からAH1pd m09(2009年に流行した新型インフルエンザ亜型)、3道県(北海道、埼玉県、長野県)からB型が報告されています。

予防のポイント～予防は体調管理と咳エチケット～



*インフルもコロナも基本的な感染対策は一緒です。

- 手洗いをまめにし、水分も十分補給して乾燥を防ぐ。
- 咳エチケットの徹底をする。咳やくしゃみが出るときは、「マスクをする」か「ひじで押さえる」など。ウイルスをまき散らさないためには、この「咳エチケット」が最も効果的です。
- 三密の回避 密集、密接、密室を避ける。常時換気、人との距離をとる。大声の会話を控える。この時期、人の多く集まる場所に行くのも控えましょう。
- からだを冷やさないよう、下着やセーターで調節。特にのど、足首はしっかり保護。
- 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)
- 具合が悪と思ったら無理をせず様子を見ましょう。かかりつけ医に受診し、医師の診断を受けてください。インフルエンザと診断されたら学校にご連絡ください。「出席停止」扱いで欠席にはなりません。また、治って主治医の先生から登校の許可が出たら、「出席停止解除願い」(用紙は学校にあります)を保護者が記入し登校の時に学年担当に出してください。