



あけましておめでとうございます。2020年が、皆さんにとって幸多き年でありますよう、保健室一同応援しています。

さて、例年よりも流行が早いと言われていたインフルエンザですが、今週に入り、高工でも急増中です！！今年こそは、一人一人が予防に努め、インフルエンザの流行を阻止しましょう！！

インフルエンザ対策特集

知識編

●インフルエンザの病状の進行

- ①インフルエンザウイルスに感染
- ②約1～2日間の潜伏期間
- ③突然、38℃を超える高熱や関節痛、全身の筋肉痛などの重い症状があらわれる



●インフルエンザの症状

- ・いきなり高熱が出る
- ・悪寒や倦怠感が強い
- ・呼吸器の症状
- ・咳が出て痰がからむ（重い場合は呼吸困難などに陥る）
- ・下痢や腹痛
- ・食欲不振
- ・関節痛・筋肉痛

普通の風邪とどう違うの！？

風邪の症状は病原菌によって異なりますが、多くの場合、発症はインフルエンザに比べて穏やか、熱の上がり方も緩やかで、だいたい37℃から38℃台の前半くらいまでにとどまることが多いようです。

【風邪の主な症状】

- ・鼻水
- ・のどの痛み
- ・咳
- ・発熱
- ・頭痛
- ・消化器症状 など

●インフルエンザの感染経路

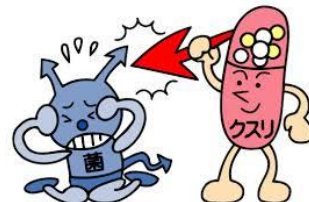
接触感染…感染者が触れたスイッチ・ドアノブ・つり革などを触ることで、手に着いたウイルスが口や鼻から侵入し感染（ものに付着したウイルスに感染力があるのは2～8時間程度と言われている）

飛沫感染…感染者の咳やくしゃみで飛んだ水滴と共にウイルスを吸い込んで感染



●インフルエンザの治療

- ・抗インフルエンザウイルス薬を処方されます。（タミフル、イナビル、リレンザ、ゾフルーザ 等）
- ・発症から**48時間以内**に服薬を始めると、発熱の期間が1～2日短くなります。インフルエンザウイルスの量は2～3日でピークに達し、その後は減っていきます。48時間以内に服薬することで、ウイルスの増殖を防ぎ、症状の悪化を防ぐ目的があります。
- ・ですから、「インフルエンザかもしれない」と思ったら、**早く受診**し、診断してもらうことが大切です。



予防編

●水分補給



のどや鼻の粘膜にある「線毛（繊毛）」には、ウイルス・菌を体内から排出させる役割があります。体内の水分量が減ると線毛（繊毛）の乾燥を招き、線毛運動が鈍くなってしまいます。こまめな水分補給を心がけてウイルスの侵入を防ぎましょう。

また、インフルエンザウイルスが、のどや鼻の粘膜にある感染部分に到着してから細胞内に侵入するまでに、最速で20分といわれています。そのため、20分おきに水分補給をすることにより、感染部分についているウイルスを洗い流す。ウイルスは消化器官内に入ると分解されるので、感染・増殖することはありません。



●免疫力を高める

【食事】肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのタンパク質は、免疫細胞のもとになります。また、免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップ。

【睡眠】睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。風邪をひくと眠くて眠くて我慢できない、という経験はありませんか？それは免疫細胞が活発に働くために「睡眠をとって」とサインを出しているのです。

【運動】軽い運動で筋肉を温めると、血流が良くなり、免疫細胞の働きが活発になります。

【ストレス】強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。

学校編

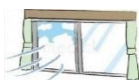
●出席停止について

・インフルエンザは感染力が強く、多くの人が集団生活をする場では、一人がインフルエンザにかかると次々に感染し、発症することがあるため、出席停止の感染症として定められています。期間は、「**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**」です。登校には治癒証明が必要です。必要な場合は、学校HPからダウンロードできます。

●無理をしない

- ・「明らかに熱があるし、体痛いし、だるいけど、頑張って過ごしてしまおう」なんて人はいませんか？無理をするとこじらせてしまう可能性があります。早めの受診を心がけてください。
- ・また、自分は大丈夫でも、うつしてしまった人には赤ちゃんや妊婦さん、療養中の家族がいるかもしれません。大切な試験がある人もいるかもしれません。「感染症」としての意識を持って欲しいと思います。

●学校でできること



換気

休み時間、廊下側とベランダ側の窓を5分以上開ける。



手洗い

石けんを使ってしっかりと。アルコール消毒も有効です。



マスク

飛沫以外にも、口元に手が触れるのを防ぎ、接触感染予防に。



咳エチケット

潜伏期でも感染力ががあります。普段から咳エチケットを習慣に。