



保健室だより 2月号

大阪府立茨木西高校 保健室



いよいよ本番インフルエンザ。

2月4日は「立春」。立春とは、初めて春の気配が訪れる日だと
言われています。とはいうものの、2月は1年の中で、最も寒さが厳しい時期。

冬の感染症の定番「インフルエンザ」も、1月末から2月にかけて**流行のピークをむかえます**。
茨木西高校でも、ここ最近インフルエンザにかかる人が急増し始めました。
病気の予防は、何事も**先手必勝!** 対策は、まず敵を知ることから……。
今月はインフルエンザについて、改めて復習してみましょう。

インフルエンザとふつうのかぜの違い

	ふつうのかぜ	インフルエンザ
症状のはじまりは?	だんだんと・・・	急に・・・
はじめの症状は?	くしゃみ・鼻水 のどの痛み	さむけ・頭痛・関節痛
体温は?	38度までくらいの発熱で、ゆっくりと上がっていく	38度以上の高熱が急に出る
人にうつる力は?	強くない	強い



インフルエンザはどのようにしてうつるの?

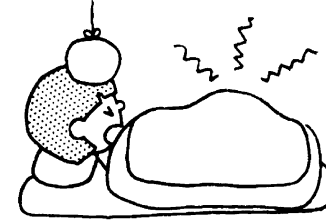
- ① **せきやくしゃみ**により、インフルエンザウイルスを含むしぶき(飛沫)がまき散らされ、周囲の人の鼻や喉に**ウイルスが付く**ことで感染します。→ **飛沫感染(ひまつかんせん)**
- ② 咳やくしゃみにより飛び散ったウイルスが物に付き、そこに**他の人の手が触れ**、さらにその手で**自分の目や鼻、口を触る**ことによって、ウイルスが体内に取り込まれ感染します。→ **接触感染(せつしょくかんせん)**

また、せきやくしゃみだけでなく、インフルエンザや風邪にかかっているときは、つい無意識に手で**口や鼻を触ってしまいがち**です。その時、手に付いたウイルスは「次に触った物」に付き、感染者の手から物へ、物からまた別の人の手へとウイルスが広がり、感染も広がります。この、手から物へ、物からまた他の人の手へという接触感染を防ぐためには、**手洗いが最も有効**です。

「うつる」と言うと、広く空気中にウイルスがただよい、それを吸い込むというようなイメージがありますが、そのような**空気感染**は、重症患者がいる病室などを除いて**まれ**です。

他の人にうつす可能性がある期間は・・・

熱の出る少し前から始まり、高熱時がピークとなります。そして熱が下がると共に感染力も低くなります。しかし、完全に熱が下がった後も、**1～2日は少量のウイルスを出す**ので、人にうつす可能性があると言われています。ですから、熱が下がったあと、**2日間**、または熱が出てから**7日間**は、**人前に出ない**よう心がけてください。



インフルエンザの予防は・・・?

インフルエンザの予防は **まず、「かからない」**。そして、かかったら「**広げない**」が基本です。

- ① 「かからない」ために・・・まずは**こまめに手洗い**を。

★ウイルスは、ドアの取っ手や手すりなどにも付いていて、そこに触れた手から口に入って感染することがよくあります。石けんを使って、**しっかり手を洗う**ようにしましょう。

★**マスクをして喉の乾燥を防ぎ**ましょう。喉の粘膜にはせん毛といって、とりついたウイルスを体の外に出す働きをする部分がありますが、乾燥していると、せん毛の働きが低下してウイルスをうまく追い出すことができません。

マスクやうがいは喉の乾燥を防ぐのに役立ちます。

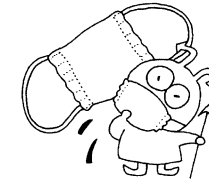


- ② 「広げない」ために・・・**咳エチケット**を守ろう。

★**咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻や口を押さえ**、そのティッシュはすぐに**ゴミ箱へ**・・・

やむを得ず手で押さえるときは、手のひらではなく、**腕の部分で押さえて**ください。手のひらは、すぐに手洗いできなければ**あちらこちらにウイルスを付着させるリスク**が高くなります。そして、★**咳がひどい場合はマスク**をしましょう。

インフルエンザの様な症状のある人が、人前で早めにマスクをつけてくれば、ウイルスが飛び散りをおさえ、他の人への広がりを防ぐ効果は高いと思われます。



誰からうつったか? 誰にうつされたか? を考えるのは無意味です。

人は一人では生きていけません。集団(社会)の中で生きている限り、病気をもらったり、うつしたりする**リスクは誰でも抱えています**。たまたまインフルエンザと言うボールを受け取り、そしてまた知らず知らずのうちに、誰かにそのボールを渡してしまう、そんな可能性は誰にでもあるのです。

どんなに気をつけていても、インフルエンザにかかることがあります。ウイルスに名札が付いている訳ではないのですから、どこで、誰から取り込んだのかは分かりません。

誰からうつったかを考えることは無意味です。ただ、かかる人が少なければ、うつる人も少ない・・・。

大切なことは、それぞれが自分の健康に気を配ることです

インフルエンザにかかったな・・・?と思ったら・・・

すぐに受診しましょう。
早期に受診すれば、たとえインフルエンザにかかっているとしても、**効果的な抗ウイルス薬**を飲むことによって病状を軽くすることができます。

ただし、この薬は**ウイルスが強く増殖している時期(発病後2日以内)**でないと効果がありません。自分の健康に十分気をつけて、**おかしいな・・・**と思ったら**ぜひ早めに受診**してください。

インフルエンザにかかって学校を休んでも、**欠席にはなりません**。

治って登校する時には、生徒手帳にある「**受診証明書**」を病院で記入してもらい、提出するようにしてください。(それがなければ欠席扱いになります)「受診証明書」はHPからもダウンロードできます。

