

# 保健だより

冬休みが終わったと思ったら、あっという間に2月。卒業や進級に向け、過ぎた時間を振り返りながら、新しい季節への思いがふくらむときです。とはいえ、まだまだ寒い日が続いています。気を抜かないで、かぜ予防・健康管理を心がけましょう。

## インフルエンザ 一問一答



みんなで知って、みんなで注意！

厚生労働省健康局

### 風邪とインフルエンザの違いって？

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなど局所症状	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなど全身症状。
流行の時期	1年を通してひくことがあります。	1月～2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで散発的に流行することも。

### インフルエンザはどうやってうつるの？

飛沫感染と接触感染の2種類あります。飛沫感染は、感染した人が咳をすることで飛んだ、飛沫に含まれるウィルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウィルスが体内に入り込むことです。感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手で拭いた後に、ドアノブ、スイッチなどに触れ、その後に別の人が触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウィルスが体内に入り感染します。これを接触感染といいます。

### インフルエンザはどうやって治すの？

インフルエンザの治療には、抗インフルエンザウィルス薬というものがあります。  
 ・薬は医師が必要と認める場合にのみ処方されますので、処方されたら指示に従って服用してください。  
 ・症状がある間は水分の摂取も必要です。汗をかいたときや脱水症状の予防のためにもこまめに水分補給しましょう。

### インフルエンザにかかったとき、特に気を付けることは？

「他人にうつさない」ことが大切です。患者さんは、できるだけ他の家族と離れて静養しましょう。  
 ・感染予防のため、1時間に1回程度、短時間でも、部屋の換気を心がけましょう。  
 ・せきがでるときは、患者さんはマスクをつけましょう。  
 ・熱が下がったあとも、2日程度は他の人に移す可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、2日ほど学校に行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。

## 教室の空気汚れていませんか

教室に入ったとき、ムツとするときありませんか？それは、教室の空気が汚れているということです。高校生は肺活量が多く、30分以上経過すると二酸化炭素が充満します。換気は、教室の対角線に近い位置で、窓側・廊下側それぞれ2箇所以上開放する完全換気(10分間)が理想です。換気不足の空気中には、二酸化炭素ばかりでなく、ウィルスや細菌なども増えていると考えられます。また、換気不足が感染を拡大します。脳が酸素不足になると、頭がボーッとする・気分が悪くなる・眠くなるなどの症状がでて授業への集中力にも影響します。

### 【湿度】

湿度が低いと、鼻、のど、気管にある粘膜の繊毛の働きが弱り、ウィルスによる感染が起こりやすくなります。また、一般にインフルエンザウィルスは、湿度に弱いことから、湿度管理は感染に重要です。湿度50%では、インフルエンザウィルスの生存率が低下することがわかっています。冬期は適度に加湿を行うことで湿度40%以上を保つように心がけましょう。

### 教室の空気が危ない？



### 今年もインフルエンザ流行シーズンに入りました！

全国約5,000のインフルエンザ定点医療機関を受診した患者数が基準値(過去5年間の流行状況をもとに定められた)を超えると、保健所ごとに、インフルエンザ警報・注意報が発令されます。

### インフルエンザ警報

大きな流行の発生・継続が疑われる。

### インフルエンザ注意報

[流行発生前]

今後4週間以内に大きな流行が発生する可能性がある。

[流行発生後]

流行が続いている(終わっていない)可能性がある。



**1 手洗い**  
手は、いろいろなどころにふれるので、気づかないうちに、ウィルスがいっぱいついています。せっけんを使って、こまめに手を洗いましょう。

**2 うがい**  
かぜのウィルスは、空気といっしょに、のどから侵入してきます。体の奥に入り込む前に、洗い流してしまいましょう。

**3 マスク**  
せき・くしゃみが出る人は、マスクをして、まわりにウィルスが飛び散るのを防ぎましょう。

**4 ポケット**  
必要なとき、ハンカチやティッシュがすぐ取り出せるように、ポケットのある服を選びましょう。

かぜよぼう  
**KZY 10**

**7 運動**  
体を動かして遊ぶことで、かぜと戦う体の働きや体力が高まります。

**8 換気**  
教室の空気を入れかえるときは、窓と廊下の2か所を開け、空気の通り道をつくりましょう。

**9 温まる**  
体が温まると、体全体の働きが活発になって、病気をたたかう力がしっかり働くことができます。

**10 楽しみ**  
楽しい! という気持ちには、病気をたたかう体の働き(めんえき力)を高めるといわれています。

### からだの語源

かぜを漢字で書くと「風邪」。漢和辞典\*には「外界の急激な変化に対応できず、からだの中にひずみ(邪)が生じて、いろいろな症状をおこすこと」とあります。もともとは、鼻水やせきなどの症状だけでなく、胃腸や神経の病気、ほかの感染症にも「風邪」という言葉が使われていたようです。寒さのほか、疲れや生活リズムの乱れも、かぜの原因となる「急激な外界の変化」になりますから、気をつけましょう。

\*学習研究社「漢和辞典」

