

保健だより

平成27年12月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

今年も残すところ、あと1か月になりました。あなたの心と体は元気な1年だったでしょうか？本格的な冬の寒さに備え、体調管理に十分に注意して、元気に冬を過ごしましょう。

インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
発症時期	冬季に流行 12月～3月	1年を通じ散発的
発熱	急激な高熱(38℃以上)	通常は微熱(37～38℃)
主な症状	咳 のどの痛み 鼻水 全身倦怠感 食欲不振 関節痛 筋肉痛 頭痛 全身症状 重症化 など	くしゃみ のどの痛み 鼻水 鼻づまり など
原因ウイルス	インフルエンザウイルス A型(H1N1/H3N2) B型 など	ライノウイルス コロナウイルス アデノウイルス RSウイルス など

*インフルエンザの出席停止の期間は、**発症後5日間かつ解熱後2日間**となっています。発症とは、発熱や関節痛などのインフルエンザ症状が現れた日のことをいいます。

学校では、インフルエンザと診断された場合は**出席停止扱い**となり、学校を休んでも欠席日数には含まれません。ただし、その場合は、学校所定の「**出席停止措置願**」の用紙に**病院での診療明細書**や**インフルエンザ治療薬の調剤説明書**等を添付して提出してください。

インフルエンザワクチンは受けたほうがいい？

インフルエンザワクチンは、体の中にインフルエンザウイルスが侵入すること(感染)を完全に押さえる効果はありませんが、**感染後に発病する可能性を低減させる効果**と、**インフルエンザにかかった場合の重症化防止**に有効です。

従来は、3種類のインフルエンザに対応する**3価型ワクチン**でしたが、今年のインフルエンザワクチンは、近年のB型インフルエンザの流行を考慮して、4種類のインフルエンザに対応できるよう**4価型ワクチン**となっています。

発病や重症化の防止のためには、ワクチンを受けたほうがいいでしょう。ただし、持病のある人や過去に強い副作用がみられた人は、医師と十分に相談してから受けるようにしましょう。

インフルエンザを予防するには…



1 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

2 流行前のワクチン接種

ワクチン接種による効果が出現するまでには2週間程度かかります。

遅くても、毎年12月中旬までには、予防接種をすませましょう。

3 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず、接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。インフルエンザウイルスには、アルコール製剤による手指消毒も効果があります。

4 適度な湿度の保持と換気

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って**適切な湿度(50～60%)**を保つことも効果的です。

また、1時間に5分程度の換気をして、部屋の空気を清潔に保つことも大切です。

5 飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴(飛沫)による飛沫感染なので、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。咳エチケットを心がけましょう。

***咳エチケット**とは・・・

- [1]咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- [2]咳やくしゃみが出る時はできるだけマスクをすること
- [3]手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うことなど

飛沫感染対策ではマスクは重要ですが、**感染者がマスクをするほうが感染を抑える効果は高い**といわれています。

6 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に疲労気味や睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出する場合には、ある程度の飛沫等を防ぐことができる不織布(ふしょくふ)製マスクを着用することは一つの防御策です。ただし、人混みに入る時間は極力短くしましょう。

***不織布製マスク**とは・・・

「織っていない布」という意味です。繊維あるいは糸等を織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させて布にしたもので、これを用いたマスクを不織布製マスクといいます。

厚生労働省HP インフルエンザQ&A より