

文林中ほけんだより 12月

平成 30 年度

文林中学校 保健室

早いもので、今年も12月になりました。1年を振り返り、やり残したことやできなかったことを是非次の年に活かしてください。

来年はどんな年になるでしょうか？

インフルエンザにご注意を！



今年もすでにインフルエンザが区内の学校で報告されています。本校は今のところ発症の報告はありませんが、油断はできません。気温が下がり、湿度も下がってくるとウイルスの活動は活発になります。普段からの手洗い、うがい、手指の消毒をさらに強化して、予防しましょう。

また、3年生はできるだけ予防接種をしておくことをお勧めします。

<インフルエンザについて>

インフルエンザは、感染してから完治するまで、以下のように進みます。



『潜伏期間』⇒『初期症状』⇒『二次症状』⇒『完治』

1 インフルエンザの感染(潜伏機関)

自覚症状はありませんが、潜伏期間内でも人にはうつります。(潜伏期間は通常1~3日くらい)

2 インフルエンザの発症

潜伏期間を過ぎると、自覚症状が現れてきます。主に高熱と全身症状です。期間は2~3日ですが、抗ウイルス薬使用で短くなります。

3 二次症状

熱が下がり、全身症状もある程度おさまってきます。

しかし、せき・くしゃみ・喉の痛みなど呼吸器系の症状が現れます。

期間は1週間前後です。

4 完治 1~3の過程を経て、ほぼ完治となります。

<有効な予防方法は？>

1 保温・加湿をしっかりとって、ウイルスを弱らせる。

ウイルスは、湿度が50%以上になると感染力が弱くなり寿命も短くなります。

2 手洗い、うがいをして体にウイルスを入れない。

手についたウイルスは、目や鼻、口からも入ってきますので、まずは手を洗いましょう。また、飛沫感染を防ぐためにマスクを着用するのも有効です。

3 ウイルスと戦う力をつける！

口からのどを乾燥させないようにすると、のどから肺までのせん毛の動きが活発になります。

体内に入ったウイルスを増やさないために、免疫力を高めましょう。栄養や休養、睡眠をしっかりとり、ストレスをためず、体を冷やさないようすることが免疫力を高める方法です。

★それでも、かかってしまったときは…

・水分補給をして、安静にする。早めに病院で抗ウイルス薬をもらいましょう(発症後、48時間以内なら有効です)。

・熱が下がってからも、2日間は安静にしましょう(その間も学校は出席停止となります)。

インフルエンザの感染経路

飛沫感染・接触感染の両方ありますので、うがいや手洗いが有効になります。



(飛沫感染)

(接触感染)

ふうしん

風疹も流行しています！

厚生労働省ホームページより



風疹とは？

風疹は風疹ウイルスによって引き起こされる、急性の発疹性感染症です。免疫のない集団の中だと1人の患者から5～7人へうつす強い感染力があります。感染経路は人から人への飛沫感染です。症状は、不顕性感染(症状が出ない)ものから重症な合併症になるものまで様々です。特に成人で発症すると高熱や発疹が長く続いたり、関節痛が強くて、子どもよりも重症になることがあります。また、妊娠20週頃までの妊婦さんが風疹ウイルスに感染すると、先天性風疹症候群の子供が生まれてくる可能性が高くなります。

日本における発生状況

かつては、5年ごとに大きな流行がありましたが、平成6年以降は大流行が見られませんでした。しかし、平成14年からは局地的な流行があり、平成15年～16年に流行地域の数が増えました。さらに、平成23年から海外で感染して、帰国後発症する例が見られるようになり、平成25年には累計14,344件の報告がありました。この流行の影響で、平成24年10月～平成26年10月に、45人の先天性風疹症候群の患者が報告されました。平成30年には7月下旬頃から関東地方を中心に患者数の報告が増加しています。

ワクチンについて

風疹の予防のためには、予防接種が最も有効です。予防接種法では2回の接種を95%以上の人に受けてもらうことを目標としています。風疹のワクチンを接種することによって、95%以上の人が免疫をつけることができます。さらに、免疫が低下してきた人には、追加のワクチンを受けることで、免疫を増強させることもできます。

このワクチンはニワトリの胚細胞から製造されていて、卵そのものを使っていないため、卵アレルギーによるアレルギー反応の心配はほとんどないとされています。

マスクの効果について

様々な感染症から身を守るためには、マスクは欠かせないアイテムです。ただし、過信しすぎてもいけません。「マスクをすれば風邪やインフルエンザにかからない」ということはないのです。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル（10,000分の1ミリ）。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防ぐことができないのです。

しかし、マスクをすると…

○くしゃみや咳をしても、ウイルスを含んだ飛沫（ひまつ）がマスクにひっかかって、周りにウイルスが飛び散るのを防ぎます。

○マスクの中の空気が温まって感想を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になって、ウイルスを体内から追い出してくれます。

…と、それなりの効果もあるのです。