

12 ほけんだより

吉川市立旭小学校
保健室
12月1日

12月の保健目標 衣服の調節をしよう

寒い日が続いています。新型コロナウイルスの感染も心配ですが、これからの季節はかぜ、インフルエンザにも注意が必要です。健康に冬を過ごすように感染防止に必要な換気やうがい、手洗い、咳エチケットについて考えてみましょう。

かんきへん 換気編

「なんで窓を開けるんですか。」「寒いから閉めてください。」という声が教室から聞こえてきそうです。でも、なぜ寒い思いをしながら、換気をするのでしょうか？問題をときながら考えてみましょう。

問題1 窓やドアを開けるのはなんのためでしょうか？

- ① 外の空気を入れ湿度をあげるため
- ② ウイルスを外に出すため
- ③ 呼吸をして出た二酸化炭素などを入れかえるため
- ④ ほこりを外に出すため

一時間に一回は

部屋の空気を
いれかえよう

問題2 だいたい何分ぐらい換気すればいいの？

- ① 3分以上
- ② 5分以上
- ③ 10分以上

答：問題1 ①②③④
問題2 ①

「空気はよごれていない…」と思っていても、窓を閉めていると空気は次第によごれていきます。換気する時は2カ所以上窓を開け、空気の流れをつくり、教室が寒くなり過ぎないように注意しながら、こまめに行いましょう。

ウイルスに
まけない

かんき

うがい

手洗い

湿度40%以上KEEPも忘れずに！

せき・エチケット編

問題3 せきやくしゃみの中にはウイルスがたくさんいて、他の人にうつしてしまいます。では、ウイルスは何メートルくらい飛ぶのでしょうか？

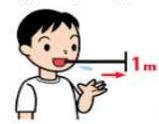
くしゃみ・せきの飛ぶきよりやスピードはどのくらい？



くしゃみ
時速約300Km



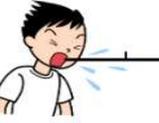
せき
時速約200Km



おしゃべり
1000粒以上



せき
約10万個



くしゃみ
約200万個

1回のせき・くしゃみで
ウイルスはこんなに広が
ってしまいます。

ウイルスが周囲の人に飛ばないようにするにはどうしたらいいの？

ウイルス感染した人が大声で話した場合に、ウイルス粒子が含まれる飛沫は、1分あたり1000粒以上に達します。飛沫は口から出たあと、空中に8分から14分漂うこともあり、感染力の高い人のウイルス粒子を含む飛沫は、1分あたり10万粒以上に及ぶ可能性もあります。

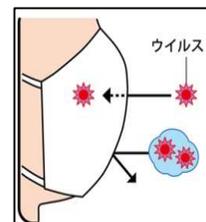
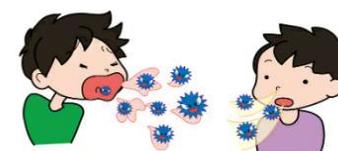
マスクをつける

ウイルスが飛び散るのを防ぐ。
からだの中に入ってくるのをある程度防ぐ。

マスク、きちんと使えてる？
予備のマスク持ち歩いてる？
何日も使いまわしてない？



せきエチケット



インフルエンザについて

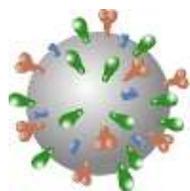
インフルエンザは、せきやくしゃみのほか、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛などの全身症状があることが特徴です。

インフルエンザって？



インフルエンザは、インフルエンザウイルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することによって発症する病気です。インフルエンザの発症者は0~9歳の小児が約半数を占めているのに対し、インフルエンザによる死亡者は65歳以上の高齢者が大部分を占めているといわれています。

インフルエンザウイルスには、どんな種類があるの？



ウイルスは、A型、B型、C型の3タイプ！

インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスは、大きく分けて、A型、B型、C型の3つに分類されます。このうち、「季節性」のインフルエンザとしてヒトの間で毎年流行を繰り返しているのは、A型のA/H1N1型(ソ連型)とA/H3N2型(香港型)、そしてB型のウイルスです。2009/10シーズンではパンデミック(世界的大流行)を引き起こした新型インフルエンザウイルスがほぼ100%を占めていたことが報告されています。

インフルエンザの流行時期は？

季節性のインフルエンザは、例年11~12月頃に流行が始まり、1~3月にピークを迎えます。

インフルエンザウイルスはどうやって感染するの？

インフルエンザウイルスは、呼吸とともに体内に侵入し、のどや気管支、肺で急激に増殖していきます！インフルエンザは主に、インフルエンザに感染した患者さんの咳(せき)やくしゃみなどのしぶきに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことによって感染します。これを飛沫(ひまつ)感染といいます。インフルエンザウイルスは、呼吸とともに鼻やのどから体内に入り込み、気道の粘膜に吸着して細胞内に侵入します。感染したウイルスは、のどや気管支、さらには肺で急激に増殖していきます。感染2日後にはウイルスの増殖はピークに達し、その後減少します。

いつもの冬より今年の冬は注意が必要なの？

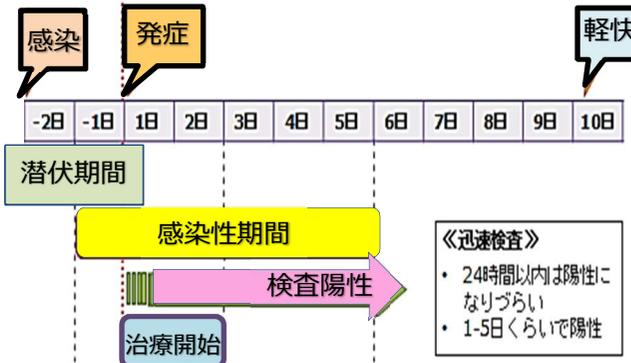
ここ数年、新型コロナ感染拡大防止のためにマスクを着用し、手洗いを念入りに行う生活習慣が身に付いていたことから、日本国内でのインフルエンザの流行はみられていませんでしたが、この冬の日本においては、罹患率の低下から免疫力が低下していることや南半球でインフルエンザの罹患者が増加していたことも併せると流行が懸念されています。

インフルエンザの症状は？

インフルエンザは普通のかぜとは異なり、突然の38℃以上の「高熱」や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れるのが特徴です。インフルエンザウイルスに感染した場合、約1~3日の潜伏期間の後、インフルエンザを発症します。続く約1~3日では、突然の38℃以上の「高熱」や全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。やや遅れて、咳(せき)やのどの痛み、鼻水などの「呼吸器症状」が現れ、腰痛や悪心(吐き気)などの「消化器症状」を訴えることもあります。通常は、10日前後で症状が落ち着き、治癒します。

インフルエンザの経過

<<症状(発症初期)>> ・発熱 ・全身倦怠感 ・関節痛・筋肉痛 ・頭痛 ・食欲不振 等	<<症状(発症後期)>> ・咳 ・咽頭痛 ・鼻汁 ・嘔気 等
---	--



インフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでです。(欠席扱いにはなりません。)

普通のかぜとはどう違うの？

普通のかぜは1年を通してみられますが、インフルエンザは季節性を示し、日本では例年11~12月頃に流行が始まり、1~3月にピークを迎えます。かぜの多くは、発症後の経過がゆるやかで、発熱も軽度であり、くしゃみやのどの痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状が主にみられます。これに対し、インフルエンザは高熱を伴って急激に発症し、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。関節痛、筋肉痛、頭痛も現れます。また、インフルエンザは、肺炎や脳炎(インフルエンザ脳炎)などを合併して重症化することがあります。

インフルエンザウイルスは増殖のスピードが速いため、症状が出現して48時間以内にウイルスの増殖のピークがきます。したがって具合が悪くなったら、単なるかぜだと軽く考えずに、早めに医療機関を受診しましょう。このため、48時間以内に服用しないとお薬(ノイラミニダーゼ阻害薬)の効果が現れにくくなります。ノイラミニダーゼ阻害薬は、ウイルスの増殖を抑えて感染の拡大を防ぐお薬なので、発症後できるだけ早く服用を開始することが重要です。

せきやくしゃみはお互いにおけないでね



インフルエンザの予防接種お早目に！

