

よけんどより2月

中央中・保健室

今日は「節分」。暦の上では“春”ですが、朝晩の寒さから、もうちょっと本物の“春”までには時間がかかりそうですね。

流行の始まりが、いつもの年よりも遅かったインフルエンザですが、その分3月中旬頃まで警戒が必要なのではと報道されていました。

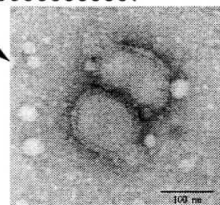
群馬県内では2月2日現在2,201名、桐生市内では100名のインフルエンザで欠席している児童生徒がいます。中央中では、今シーズンまだインフルエンザの報告は受けていませんが、近隣の学校の様子を見てみると、流行は時間の問題かと思われます。

引き続き、冬の感染症の予防対策を万全にして、かかっても長引かせないような体力をつけておけるようにしましょう。



今年のインフルエンザは？

インフルエンザウイルス



★流行しているウイルスの型は…

A香港型、Aパンデミック型、B型全ての型が見つかっているということです。

★冬に流行する理由は…

- ウイルスは一般的に、気温が低い方が活動しやすい。
- インフルエンザウイルスは、湿度が低いところを好む。(湿度50%以上になると、時間の経過とともに死滅してしまう)
- 暖房を使用し、部屋を閉め切っていることが多く、室内の換気が不十分になりがちである。
- 冬は、人間の呼吸器の抵抗力が低下している。



★インフルエンザウイルスの侵入経路は…

感染者のくしゃみや咳により飛び散った粘液が、机や壁などに付いていて、そこに触れた手や鼻から、あるいは空気中にあるウイルスが鼻や口から体内に入ります。



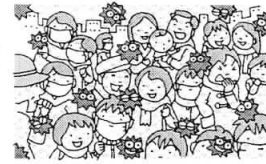
★症状は…

- 突然の発症（潜伏期間は1～3日）
- 38～39℃を超える高熱
- 筋肉痛や全身倦怠感等の全身症状



★インフルエンザの予防のポイントは…

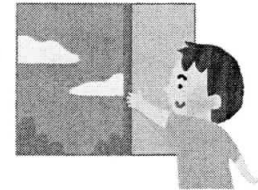
○流行している時期や体調の悪いときは、人混みへはできるだけ行かない。
どうしても出かけるときは、マスクをつけましょう。



○手洗い、うがいをキチンとする。
うがいを1時間に1回すると、のどに付いたウイルスの増殖が防げるそうです。
また、手洗いについては、流水で30秒間行くと、無菌に近い状態になるといわれています。



○1時間に1回3分程度、窓を開けて換気をする。
閉め切った部屋の汚れた空気中には、ウイルスがたくさんいます。ですから、1時間に1回は必ず換気をしましょう。
また、冬の最適温度は18~20℃、湿度は60%といわれています。それ以上暖かいと勉強の効果も上がりません。



○睡眠不足にならないように注意する。
睡眠不足は、身体の疲れが十分取れずに、ウイルスの感染に対し抵抗力が弱い状態になってしまいます。



○食事は、1日に3回きちんと摂取する。

○一番の予防は、流行前の12月上旬までに予防接種を受けることです。

★インフルエンザの診断と治療は…



【診断】

のどや鼻の粘膜を採取し、迅速診断キットを使い、迅速で正確な診断が可能になりました。
ただし、発症後6~12時間以内では陽性にならないことがあります。



【治療】

インフルエンザに感染している場合、48時間以内（できれば24時間以内）早期に服用する方がより効果的であるため、インフルエンザかなと思ったら、早期に医療機関を受診することが早い回復につながります。

※日本で使われている5つの抗インフルエンザ治療薬

- ①タミフル
- ②リレンザ
- ③シンメトレルなど
- ④ラピアクタ
- ⑤イナビル



ただし、薬によって熱が下がり、咳やのどの症状が改善されたからといってインフルエンザが体内から消えたわけではないので、周りの人に移してしまう危険性が消えるまで【出席停止】と法律で定められています。

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(幼児は3日)
を経過するまで

平成24年4月1日から変わっています。