

2019 ほけんだより 1月



あなたのマスクの使い方は合っている？



新しい年を迎えましたね。みなさんは今年1年どんな目標を立てましたか？今年亥年です。猪突猛進で目標達成のために進んでみてください。新学期が始まり、保健室では早速インフルエンザの知らせが届きました。全国的にも流行しています。予防のために何が必要でしょうか？みなさんがやるべきことは何か考えていきましょう。

インフルエンザの基礎知識

病原体: インフルエンザウイルス

ウイルスの種類は多く、しばしば変異(型変わり)をしている。

感染経路: 飛沫感染(咳やくしゃみによってウイルスが飛び散ることで感染すること)

症状: 悪寒・頭痛・高熱(39~40度)で発病し、全身のだるさ・頭痛・腰痛・筋肉痛・関節痛があります。

* 体力が落ちている時や持病のある人は重症化しやすい。



インフルエンザワクチンの効果

効果: インフルエンザを予防するというよりはインフルエンザに罹ったときに重症化することを抑える効果がある。

ワクチンの効果のある時期: 接種後2週間~約5か月

* しかし予防接種をしてから2, 3か月が効果のピークであり、それ以降は効果が薄れていきます。



<流行状況> 第51週(12月17日~23日) 1/8発表

鹿児島県の感染症発生状況では、鹿児島市、伊集院、出水、大口、姶良が多いようです。また年代別では、10~14歳が一番多かったため、兄弟・姉妹が罹患している可能性が高く、年末年始多くの人との接触があったと推測されます。みなさんが今後インフルエンザに罹患する可能性が高いことが予測できる状況でした。

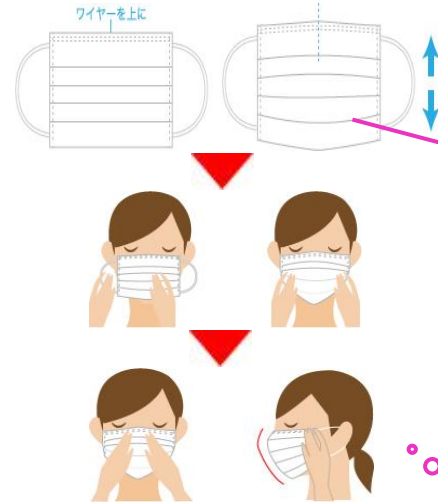
最新情報: 新しい治療薬が出ました!!

製品名	投与経路	用法	予防投与
タミフル	経口(錠剤やドライシロップの飲み薬)	1日2回5日間	可
リレンザ	吸入(薬を吸いこむ)	1日2回5日間	可
イナビル	吸入	1回	可
ラピアクタ	点滴	1回(回復も可)	不可
ゾフルーザ	経口	1回	不可

NEW

表のように治療薬の種類も増え、その内服方法に違いがあります。そして去年3月に、新しく「ゾフルーザ」という新しい治療薬が発売されました。これは、細胞内のウイルス増殖を抑えてくれ、他人への感染リスクも減ると言われる新しい治療薬です。

<マスクの正しいつけ方>



①マスクの真ん中(鼻のワイヤー)の部分に折り目を入れてから上下を広げる。

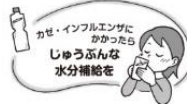
マスクの折り目が下向きになっているのが表(外側)です!

②ゴムを耳にかけて、鼻・頬・顎を合わせ鼻と口を確実に覆う。

③鼻の部分を押えてフィットさせ、マスクに手を沿わせて隙間を作らないように調整する。

隙間を作るとそこからウイルスなどが侵入してきたり、くしゃみなどの際に出るしぶきが周りに飛散するので、鼻のまわり・頬まわり・顎まわりの隙間をなくすようにしましょう。

マスク着用中は、フィルター部分にはなるべく触れないようにしましょう。マスクを触ったときは、すぐに30秒以上の手洗いをしましょう。



保健室

1月はセンター試験や医療福祉科の試験、eプレップ科、プレップ科の留学、2月になると2年生の修学旅行などが控えた時期です。同じ学校の生徒として、他の生徒を思いやることのできる行動って何だと思いませんか？みなさんでインフルエンザ予防に努めていきましょう。



手洗いうがい・換気・咳エチケットをしよう!