

ほけんだより



明けましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。2025年は「十干十二支」でいうと、「乙巳」です。乙巳は「努力を重ね、物事を安定させていく」という意味合いがあります。どんな目標にも努力を積み重ねることが大切です。そして、その土台になるのは健康な心と体です。今年もみなさんが快適に学校生活を送れるようサポートしていきます。今年もよろしくお願いします。

インフルエンザから身を守ろう！

昨年未から鹿児島県全域に**インフルエンザ流行発生警報**が発令されています。また全国的にもインフルエンザの患者数が昨年同期の450倍と流行注意報の基準値を超えているとのことです。これから、本格的に入試や受験シーズンに入っていきます。一人ひとりがそれぞれの分野でベストパフォーマンスを発揮できるよう体調管理に気をつけて過ごしましょう。

● インフルエンザの一般的な症状

- ・38℃以上の急な発熱
- ・咳
- ・くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- ・喉の痛み
- ・頭痛
- ・関節痛



突然高熱が出たり、関節痛が強くなる人も多く、風邪でよくある初期症状を感じる間もなくインフルエンザだと判明するケースが多数見受けられます。

● 今年のインフルエンザの特徴

・胃腸の不調

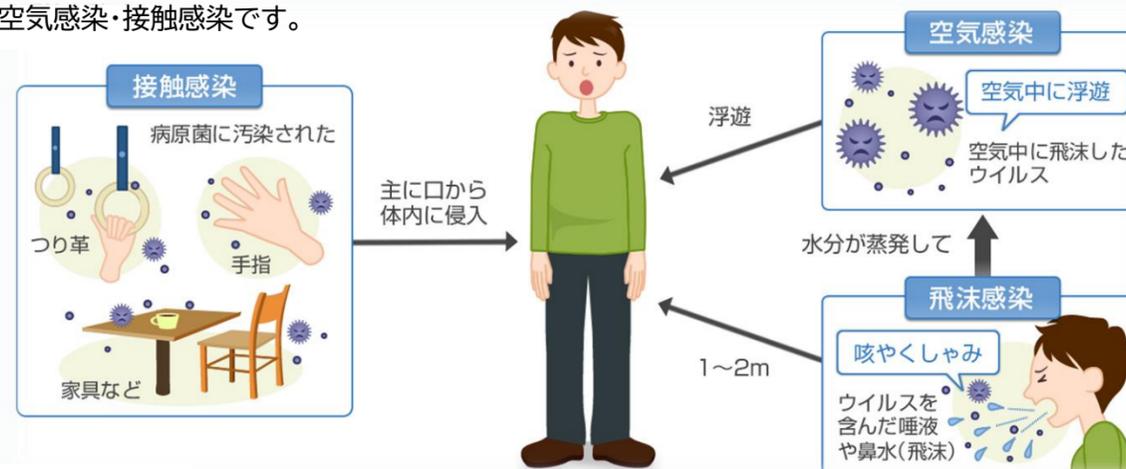
一般的には、インフルエンザというと高熱や頭痛、激しい咳・くしゃみといった症状が特徴ですが、それらの症状に加えて、今シーズンは「胃もたれ・吐き気」といった胃腸の不調を訴える人が多いとのこと。感染性の胃腸炎は例年冬に流行しやすいため、胃腸炎かな？と判断せずに高熱や頭痛が伴ったりする場合は、インフルエンザの可能性も考えられます。

・大人から大人への感染

例年、学校や保育園などに通う子どもが、集団生活の中で感染拡大を起こし、子から親へ感染が広がるというケースが多いです。しかし、今シーズンのインフルエンザは大人の感染者がすでに多数見受けられるため、大人同士の接触から感染拡大している可能性があると考えられます。この数年、インフルエンザの流行が抑えられていた分、体内に免疫をもっている人が少なくなっているため、一度感染者がでると、どんどん感染爆発してしまう恐れがあります。

● インフルエンザの感染経路

新型コロナウイルスの感染経路同様、インフルエンザも感染する主な原因は飛沫感染・空気感染・接触感染です。



● インフルエンザの予防行動

感染症対策の大原則でもある、手洗い・うがい、マスクの着用、部屋の温度・湿度管理、十分な栄養補給と適度な運動が基本です。インフルエンザ予防に下記の栄養素を多く含む食べ物を積極的に摂ることもおすすめです。

- ・たんぱく質(魚:サバやサケなど 脂肪の少ない肉:ささみ、もも肉など 大豆製品:納豆、豆腐)
- ・ビタミンC(柑橘類、パプリカ、ブロッコリー、キウイなど)
- ・ビタミンA(緑黄色野菜、レバー、ウナギ、卵など)
- ・発酵食品(味噌、納豆、ヨーグルト、チーズ、キムチ)
- ・食物繊維(ひじきや海苔などの海藻類、こんにゃく、しいたけなど)

また、インフルエンザ予防行動としてはワクチン接種も挙げられます。通常の注射タイプのインフルエンザワクチンに加え、昨年から日本でも点鼻するタイプのインフルエンザワクチン「フルミスト®」も認可されています。重症化を防ぐためにもワクチン接種は有効的です。

● インフルエンザにかかったかも…そんなときは

- ①早めに医療機関に受診し、医師の指示にしたがった治療を受ける
- ②安静にして休養をとる。特に十分な睡眠が重要
- ③水分を十分にとる。お茶やスープ等も可
- ④咳やくしゃみによって、周囲に二次感染させないために不織布製マスクを着用する
- ⑤人混みや繁華街への外出を控える。

発症から**48時間以内**に抗インフルエンザ薬を服用することで、ウイルスの増殖を抑え、重症化を防いだり発熱の期間を短縮したりします

インフルエンザの時の解熱鎮痛薬は、『カロナール』などの「アセトアミノフェン」製剤を選んだ方が無難です。これは、『ロキソニン(一般名:ロキソプロフェン)』などのNSAIDsでは、インフルエンザ脳症やライ症候群の誘発リスクがあるからです。

インフルエンザに罹患した後の登校の目安は、「**発症後5日が経過していること、かつ、解熱後2日を経過していること**」です。
※発症後:熱が出た次の日。熱が出た日を0日とします。
※解熱後:熱が下がった次の日。熱が下がった日を0日とします。解熱剤を飲まなくなった状態で「自然解熱」した場合を解熱と判断します。