ほけんだより 10月

10月に入り朝晩、涼しくなり季節の変わり目を感じますね。ただ日中はまだ汗ばむ日も多く、服装や体温調整が難しく風邪をひきやすい時期です。保健室も風邪症状での来室が増えてきています。
９月末より全国的にインフルエンザが猛威をふるっており、鹿児島県もインフルエンザ罹患者が増えています。今月はインフルエンザについて理解を深めましょう。

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
A型、B型とあるが、しばしば変異(型かわり)を繰り返す。

症　状：３８以上の発熱、頭痛、全身のだるさ・筋肉痛・関節痛

感染経路：飛沫感染・接触感染
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飛沫感染
ウイルスがついたものを触った手で鼻や目、口などに触れることで体内にウイルスが入り感染する接触感染がある。

検査のタイミング：症状出現から１２～２４時間が目安
発熱してすぐの受診では検査が陰性と出る場合もある。
発熱後１２時間を目安に受診しましょう。

感染力のある時期：発症１日前から発症後３～７日間

感染力が強く、合併症として肺炎、脳炎、中耳炎、心筋炎などがある。体力が落ちている時や持病のある人、乳幼児や高齢者は重症化しやすく、場合によっては死亡するケースもある。

鹿児島県のインフルエンザ流行状況

鹿児島県は１１週連続で患者数が増えており、８日にインフルエンザ流行発生注意報を発令しています。昨年より７週早い注意報の発令になっており、特に鹿児島市、伊集院、大口、鹿屋、名瀬で流行しています。年齢層としては、１０～１４歳までの若い年代(全体の約６割)が最も多いようです。

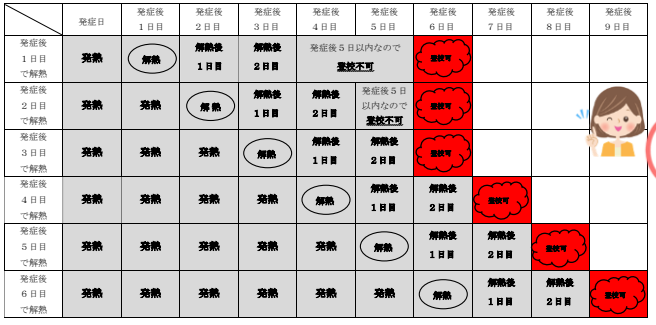
インフルエンザワクチンについて

10月から多くの病院で予防接種が開始されています。２年前から鼻から接種できるワクチンが開始されています。予防接種をするときの参考にしてください。

	フルミスト	注射ワクチン
種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種方法	左右の鼻へ１回噴霧	皮下注射
対象年齢	２歳から１９歳未満	生後６か月から高齢者まで
痛み	なし(針を使わない)	あり
効果持続期間	約１年	約５～６か月
費用	１万円前後	３千～５千円
副反応	鼻水、鼻づまり、咳など風邪症状	接種部位の赤身、腫れ、痛み、発熱

登校基準

「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」



発症後とは、熱が出た次の日からです。熱が出た日を０日とします。
解熱後とは、熱が下がった次の日からです。熱が下がった日を０日とします。

「学校保健安全法」によってインフルエンザに罹患した人は出席停止になります。本校では登校届、検査結果がわかる書類の提出をお願いしています。罹患後は、毎日２回体温測定を行い、登校届に記入して提出してください。

今からできる予防と対策

✿インフルエンザワクチンの接種✿

発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いです。

✿手洗い・うがい・マスクの着用✿

手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するものであり、手指消毒も効果的です。マスクの着用をすることで、ウイルスの侵入を防ぎ、感染のリスクを減らします。

✿換気・保湿をしよう✿

インフルエンザウイルスは乾燥を好むため、部屋の湿度を保つことも大切です。教室も休み時間ごとに前後のドアを開け空気を循環させましょう。

✿免疫力をあげよう✿

栄養バランスよく三食欠かさずに食べること、睡眠をしっかりとること、疲れやストレスをためないことがなによりも大切です。