

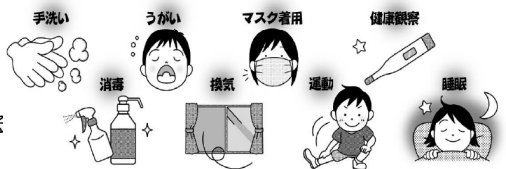
ほけんだより 感染症対策号

2025年(令和7年)1月15日 福山市立幸千中学校 保健室

昨年12月以降 全国的にインフルエンザの流行が拡大しており、患者数も統計開始以降最多で、現在43都道府県で警報発令中です。本校でもインフルエンザA型が急増しています。今シーズンは、インフルエンザ以外にも 新型コロナウイルス感染症(注意報発令中)や マイコプラズマ感染症等の流行も重なり、同じかぜ症状であっても、インフルエンザ以外の感染症にかかっている可能性があり、注意が必要です。

1 感染源対策

- 登校前に体調がよくないときは、体温を測る
- 微熱やかぜ症状があるときは無理をせず、早目の休養、早目の受診をする。



2 感染経路対策

- 手洗い、うがいをする。
- 咳エチケット
- 換気をする 湿度を保つ

3 抵抗力を高める

- 十分な睡眠
- 適度な運動
- バランスのとれた食事

かぜもコロナもインフルも予防方法は同じです。感染症は「かからない」「うつさない」という気持ち大切です。

せきやくしゃみをするときは
せきエチケット



鼻と口がかけられるように、マスクをつけよう



マスクをしていないときは、ハンカチやティッシュを口に当てよう



何もなしときは腕で口をおさえよう

じつは冬も大切！

水分補給

夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは？と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便などの排泄のほか、皮膚や粘膜、呼吸から体の中の水分は失われています。(不感蒸泄 ふかんじょうせつ) 不感蒸泄の量は、成人で1日に 約900ml (皮ふから約600ml、呼吸から約300ml) といわれています。1日近い水分が無意識に失われていることになります。

体内の水分量



身体の体重の60%は水分でできている



インフルエンザウイルスには、A、B、Cの3型があり、流行するのは、A型とB型です。

A型
B型

A型とB型は、どちらも感染から1~3日後に、発熱や頭痛、全身倦怠感、筋肉痛などの症状が出現します。

現在流行しているインフルエンザは、A型です。

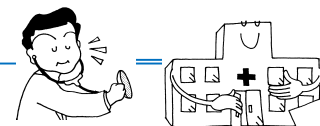
そのうちの9割以上が、2009年に「新型インフルエンザ」として流行した型です。

例年、A型のピークアウト後にB型が流行しますが、今シーズンはすでに都市部でB型が増加傾向にあり、B型の流行も早まっているようです。

A型にかかった後、B型にかかる可能性もあるので、十分に注意してください。

A型B型が判明している場合は、それもあわせて学校へ連絡してください。

インフルエンザかな？
と思ったら...



- 早めに病院へ ⇒ 抗インフルエンザウイルス薬があります。
- しっかり休養 ⇒ 安静にしてしっかり睡眠をとしましょう。
- マスクをする ⇒ 家族や周りの人にうつさないように。
- しっかり水分補給 ⇒ お茶やスポーツドリンク、スープなど飲みやすいものをこまめに飲もう。

インフルエンザ治療薬

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくくなります。

【インフルエンザの出席停止期間】

発症後5日を経過し、かつ 解熱後2日を経過するまで。(発症日を0日とする) インフルエンザは感染力が強いので、出席停止期間を守り、ゆっくり休養してください。

「水分補給」は、かぜやインフルエンザの予防にも

- ★ のどや鼻の粘膜を潤して、ウイルスの侵入を防ぎます。
- ★ 侵入したウイルスを、痰や鼻水と一緒に体の外へ出す働きを助けます。
- ★ ひいてしまった後も、発熱や嘔吐下痢があったら、いつも以上に水分補給が大切です。

