

## インフルエンザウイルスに注意してください！



## 1) インフルエンザは感染症のひとつです！

細菌やウイルス、カビ等の病原体が、人の体の中に入ることを「感染」と言います。

そして、この病原体に感染しておこる病気のことを「感染症」と呼びます。感染症の中には、「破傷風」のように人から人へはうつらない病気も含まれます。「かぜ」は「インフルエンザ」と同様、人から人へうつる感染症ですが、感染力は弱く、症状も重篤にはならないので嚴重注意は必要ありません。

## 2) インフルエンザはなぜ怖い？

インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、**短期間に多くの人へ感染**が拡がります。日本では、例年12月～3月頃に流行します。

また、子どもはまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。



## 3) インフルエンザと風邪のちがい

	発病	初期	発熱	全身痛	目の充血	咳	病原
インフルエンザ	急激	寒気 頭痛	平熱より 2度以上高い	強い 関節・筋肉	しばしば ある	強い	インフルエンザウイルス
普通風邪	徐々	クシャミ 鼻水	平熱より 2度高い程度	弱い 頭痛	通常 ない	弱い 無い	ライウイルス等

インフルエンザは、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

## 4) 新型インフルエンザはどうなった??

インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスは、**A型**、**B型**、**C型**に大きく分類されます。現在、国内で流行しているインフルエンザウイルスは、**A/H1N1亜型**と**A/H3N2亜型**(いわゆる香港型)、**B型**の3種類です。

A型のインフルエンザはその原因となるインフルエンザウイルスの抗原性が小さく変化しながら毎年世界中のヒトの間で流行しています。これを**季節性インフルエンザ**と呼んでいます。

インフルエンザの抗原性が大きく異なったインフルエンザウイルスが現れる。⇒多くの国民が免疫を獲得していないことから全国的に急速にまん延する。⇒国民の健康と生命・生活に、場合によっては、医療体制を含めた社会機能や経済活動にまで影響を及ぼす可能性があるものを**新型インフルエンザ**と呼んでいます。

しかし、世界に流行が拡がり、多くの国民が新型インフルエンザに対して免疫を獲得するにつれ、このような新型インフルエンザも、季節的な流行を繰り返すようになっていきました。インフルエンザ(H1N1)2009についても、平成23(2011)年4月からは、季節性インフルエンザとして取り扱われることになりました。

## 5) インフルエンザの感染経路

主な感染経路は、<かぜ>と同様で、「飛沫感染」と「接触感染」です。



**飛沫感染** 咳やくしゃみにより、飛沫とともに飛び散った空気中のウイルスが、呼吸をすることで呼吸器に進入したり、直接、目の粘膜に付着すること等で「感染」が起こります。

ウイルスが飛び散る範囲は、半径2mぐらいなので、インフルエンザにかかっている人と話をしているだけでも感染することがあります。

**接触感染** ウイルスの付着した物を触った手で、口・目・鼻を触ることで、感染します。



## 6) インフルエンザの予防(感染経路に対する対策)

感染の仕方がわかったならば、感染しないためにできることをして、自分自身を守りましょう。

飛沫感染 の対策 ひまつ	① マスクを着用 	ウイルスが鼻やのどから入らないようにする。 * 帰宅後、部屋にウイルスを持ち込まないように、玄関でマスクをとる。 * 使ったマスクは、表面にウイルスが付着している場合があるので、裏返して捨てる。
	② 咳エチケット	自分が感染者のときには、周囲に感染が拡大するのを防ぐ。「 <b>広めない!</b> 」という他者への思いやりが大切です。 * 咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと。 * 咳が出るときはマスクをすること。 * 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。
	③ 人と距離をとる 外出を控える	飛沫感染の目安は2mで、人と距離が近いほど感染の可能性は高まる。 * 多くの人が集まる機会は、可能な限りさけるようにする。
	④ ゴーグル着用	目からの感染を防ぐ。
接触感染 の対策 くせい	① 手洗いの徹底 	* 正しい手洗いの方法で、丁寧に手を洗う。 * 洗った後は、清潔なタオルやハンカチで手をふき、水分を落とす。 * 湿っていたり、汚れたタオルやハンカチは、ウイルスが増殖するので逆効果!また、タオルやハンカチの貸し借りはしない。 <b>※インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いので、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。</b>
	② うがいをする	のどの中に入ったウイルスを外に出し、のどの潤いを保つのに役立つ。
	③ 外出時は手袋	手にウイルスが付着することを避ける
	④ ウイルスのついた手で、顔を触らない。	

他にも・・・

### 1. 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

### 2. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

### 3. 流行前のワクチン接種

感染後に発病する可能性を低減させる効果と、かかった場合の重症化防止に有効と報告されています。

## 7) インフルエンザかなと思ったら・・・

\* 具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。

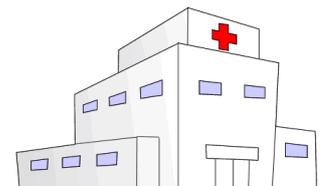
\* 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。

\* 水分を十分に補給しましょう。

\* 咳・くしゃみなどの症状のある時は、周りの方へうつさないために、不織布製マスクを着用しましょう。

\* 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。学校保健安全法により、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」を出席停止としています。

\* 罹患により、未成年者は異常行動を起こすおそれがあるので、自宅療養の際、注意しましょう。



# 元気に過ごすために、規則正しい生活をしよう！

## 睡眠について

高校生は睡眠覚醒のリズムを固定させる  
神経機構がまだ十分に成熟していません…



人間は地球の自転周期である24時間の  
周期で生活しており、これを**概日リズム**  
という。しかし、人間の体内リズムは1  
日の周期が約25時間であることがわか  
っており、好きなように寝たり起きたり  
すると睡眠の時間帯は遅れてしまう。

**睡眠の時刻が不規則になりやすい！！**

夜更かしを続けると…

**いざ早く寝ようとしてもできなくなってしまう**

休み明けに遅刻を繰り返してしまう・朝無理に起きようとして、めまいや立ちくらみをおこしてしまう など

**概日リズム睡眠障害に…**

## そうならないために！体内時計を整えるための生活習慣を！

### 1. 朝に気をつけること

- ① 朝は一定の時刻(午前6~8時)に起きる。とにかく布団から出るようにしましょう。
- ② 朝の光を浴びる。覚醒とともにカーテンを開けましょう！
- ③ 朝食をしっかりと食べましょう。



かむ動作で脳が覚醒し、活性化します。朝にしっかりと栄養とエネルギーを摂取することが必要です。

### 2. 昼間に気をつけること

- ① 体を動かし、**適度な運動**をすることが睡眠覚醒リズムの強化にも役立ちます。



### 3. 夜に気をつけること

- ① 夜は一定の時刻に寝るようにしましょう。**午前0時までには布団に入る習慣**をつけます。寝付けなくても横になって体と脳を休めるようにしましょう。
- ② 眠る**2時間前からは強い光を浴びない**ようにしましょう。午後に強い光を浴びると、睡眠相が後退するので日が暮れたら強い光は浴びないようにします。パソコン、携帯電話、スマートホン、ゲーム機、テレビなどの液晶画面から出る光はブルーライトと呼ばれ、脳への影響が大きいといわれています。
- ③ 休みの前日であっても**夜更かしはしない**ようにしましょう。いったん睡眠時刻が後退すると、前に戻すことが困難です。もし夜更かししたら、翌朝はいつも通りの午前6~8時に起きて活動するようにしましょう。そうすると、その日の夜は早く眠れます。

## 栄養バランスのとれた食事を！

体力保持に栄養が大切であることは言うまでもありません。

糖質、タンパク質、脂質の三大栄養素がありますが、免疫力、体力をつけるために必要な栄養素としては、**タンパク質**があります。**タンパク質**は、体の修復に必要であり、からだの抵抗力を高める免疫抗体の主成分でもあります。

タンパク質が不足すれば、抵抗力も弱くなってしまいます。

また、タンパク質の生成や働きを高めるために欠かせないのが**ビタミン**です。ビタミンAやCは免疫力を高め、のどや鼻の粘膜を強くします。**栄養バランスのよい食事を摂ることが大切です。**



### ビタミンAを多く含む食品



### ビタミンCを多く含む食品



## 保健室には血圧計がたくさんあります！



みなさんは自分の血圧がどのくらいか知っていますか？血圧は「バイタルサイン」のひとつで、自分の体調を知るための指標としてとても大切です。

医療では、バイタルサイン(Vital signs)とは、**血圧、脈拍、呼吸、体温**の4つのことを言います。(これに意識レベルを付け加えることがあります。)バイタルとは「生命維持に必要な」「命にかかわる」という意味で、バイタルサインは人の生命にも関わる最も重要な情報と言えます。



**血圧**は、誰でも、緊張したり、興奮すると上がり、夜にかけてだんだん低下します。また、1日のうちに血圧は何回も上がったり下がったりと変わります。ただし、病的な高血圧、低血圧もあります。自分の日頃の血圧値を知っておくことは、病気の早期発見につながります。**保健室に血圧計が何台もあります。気軽に測りに来てください！**

## 2学期を振り返って



平成24年度 2学期 保健室利用状況(人数)

2012/12/15現在

月	1日平均 利用者数	症 状				対 処		
		体調不良	けが	眼・耳鼻・歯	他	保健室休養	病院搬送	早退指示
9月	24.5	318	125	8	27	137	3	15
10月	25.9	224	110	11	19	117	5	20
11月	16.9	214	107	13	13	103	6	39
12月	7.1	21	7	4	0	16	0	2
計		777	349	36	59	373	14	76
1日平均		12.1	5.4	0.5	0.9	5.8	0.2	1.2

平成24年度 2学期 学校管理下の傷病における保険手続き状況(人数)

2012/12/15現在

2 学 期	授業中		休み時間 放課後	部活動中		登下校中		学校 行事	中学校 継続
	体 育	他		運動部	文化部	自転車	他		
	5	1	0	12	0	0	0		

\*けがをして通院した人、保険の手続きを取りましょう。学校保険の手続きは時間がかかりますので、通院の報告、書類の提出は、お早めに保健室へお願いします。



平成24年度 2学期 学校感染症による出席停止について

2学期中(12月18日現在)、12名がインフルエンザ、24名がウイルス性胃腸炎、10名がマイコプラズマ感染症、2名が流行性角結膜炎、1名が腸管出血性大腸菌、1名が溶連菌感染症、1名が百日咳に罹患しました。

11月、12月は、ノロウイルスを中心としたウイルス性胃腸炎が目立ちました。冬に流行る感染症ですので、冬休み中も手洗いの徹底など、予防に努めましょう。

また、インフルエンザも罹患者が増加してきています。冬休み中も十分注意してください。

**来年もよろしくお祈いします！**

もうすぐ2012年も終わりですね。今年の目標は達成できましたか？  
反省をふまえ、来年の目標をしっかりと立てましょう！

冬休みも、勉強、運動に励み、3年生は将来に向けて、1・2年生は次の学年に向け準備を始めましょう。3学期、元気な姿で会えることを楽しみにしています。

