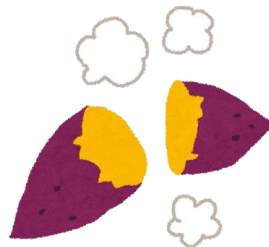


# 2023 こちら、保健室





高橋中学校保健室  
令和5年11月

## インフルエンザシーズン到来！

愛知県に10月26日にインフルエンザ注意報が、そして11月9日にインフルエンザ警報が発令されました。流行入りが発表されたのも9月14日と早い時期でしたが、そこからわずか1か月程度で注意報レベルに感染が拡大しました。新型コロナウイルスが大流行する前は、インフルエンザ注意報が発令されるのは大体12月～1月でしたので、今年は本当に速いペースで感染が広がっているのが分かります。県下では新型コロナウイルスが流行する前である令和元年度の学級閉鎖等の件数を10月だけで既に上回っているようです。困ったことに、流行が早く始まったからといって終わるのが早くなるとは限りません。特に三年生の皆さんは高校受験を控えたとても大事な時期です。今からしっかり免疫力を高めておきましょう！

### ●インフルエンザとかぜの違い

	主な症状	発熱	その他の症状	重症化
インフルエンザ	<ul style="list-style-type: none"><li>・のどの痛み</li><li>・せき</li><li>・鼻水</li><li>・頭痛</li></ul>	38℃以上の高熱が突然出る 	<ul style="list-style-type: none"><li>・悪寒</li><li>・関節痛</li><li>・筋肉痛</li><li>・全身倦怠感(だるい)</li></ul>	まれに急性脳症や肺炎など重症化することがある
かぜ	<ul style="list-style-type: none"><li>・のどの痛み</li><li>・せき</li><li>・鼻水</li><li>・頭痛</li></ul> 	出ることもある		重症化することはあまりない

### ●インフルエンザの型

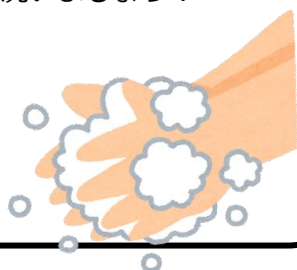
インフルエンザには、いくつかの型があります。A～Dの4つの型に分類されますが、大きな流行に繋がるのはA型とB型です。今流行している多くがインフルエンザA型です。まれに、A型のインフルエンザにかかってからしばらくして今度はB型のインフルエンザになる場合がありますが、学校医の近藤先生によれば、今年は1回A型インフルエンザにかかり、もう一度A型インフルエンザにかかるパターンがあるようです。もしかすると、最初A型、次にA型、さらにB型…と、3度かかってしまう人がいるかもしれません。

## ●インフルエンザを予防しよう！

今年はインフルエンザの流行の開始がかなり早いためか、本格的に流行が始まる前にインフルエンザの治療薬が足りなくなるかもしれないという報道がありました。自分自身の免疫力を高め、インフルエンザにかからないように予防することが大切です。インフルエンザなどの感染症を予防するための基本をおさらいしましょう！

### ①石けんを使って手洗いをする

外から帰った時や食事の前、トイレの後などこまめに手を洗いましょう。ウイルスは水だけでの手洗いでは落ちません。石けんをよく泡立てて洗いましょう！



### ②爪を切る

爪が長いと、その裏側に汚れが溜まります。ある調べによると、指より爪が0.5mm 長い場合と 3mm 長い場合を比較すると、3mm の方が爪の裏の雑菌が 243 倍も多くなっていたそうです。指と爪の長さは同じくらいに切りそろえておくといいですね。

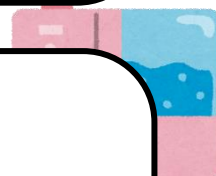


### ③人が多いところは要注意！

インフルエンザが全国的に流行しているこの時期、人が多く集まっているところは注意が必要です。とくに、体調が悪い場合や、寝不足の場合には風邪や病気にかかりやすくなるので、無理をして外出するのは避けるようにしましょう。

### ④適切な湿度を保とう

寒くなると空気が乾燥し、湿度が下がります。湿度が下がると、皆さんののどにあるウイルスなどから体を守っている気道粘膜の働きが低下するため、感染症にかかりやすくなります。加湿器などを使って、50～60%の適切な湿度を保つようにしましょう。



今後も全国的な流行が予想されるインフルエンザですが、他にも寒くなるとかぜ、胃腸かぜなどで体調を崩す人が多くなります。

健康の基本は、**早寝・早起き・朝ご飯！** 体力が低下しているいろいろな病気のウイルスなどに抵抗できなくなりますので、改めてこの三つのポイントに注意して過ごしましょう。

寒さに負けずにがんばろう！

