

ほけんだより 1月号



平成30年1月26日(金)
久之浜中学校 保健室

あけましておめでとうございます。みなさんは今年一年どんな年にしたいですか？先生の目標は「食べても太りにくい体をつくる」です。みなさんも今年一年の目標を立てて、その目標を達成するにはどうしたらいいか考えて実行してみてください。もちろん健康第一ですので、規則正しい生活習慣を心がけてくださいね。

福島県にもインフルエンザ警報発令

日本全国でインフルエンザが猛威をふるっている中、本県でもとうとうインフルエンザ警報が出されました。いわき市内でも感染者がどんどん増えている状況です。また、本校でも感染者が出てしまい、2年生に引き続き1年生も学級閉鎖の措置をとりました。インフルエンザはとても感染力が強いため、しっかり予防をしていく必要があります。

インフルエンザの種類と特徴

	主な症状	特徴	重症度
A型	高熱、寒気、筋肉痛、 関節痛、咳、のどの痛み	インフルエンザ脳症の恐れあり	重度
B型	高熱、寒気、筋肉痛、 関節痛、下痢、おう吐	胃腸症状があるケースや、 高熱が出ないケースもあり	中度
C型	微熱、咳、鼻水、のどの痛み	2歳未満は重症化の恐れあり	軽度

本来はA型が先に流行がきて、少し落ち着いてからB型の流行がきて、全体のシーズンが終わっていくのが典型的なパターンですが、今シーズンはB型の患者もA型と同じ数ぐらい出てきているそうです。つまりA型とB型どちらも流行しているということなので、A型が治ったと思ったら次はB型にかかってしまう可能性もあります。本校もインフルエンザB型に感染している生徒が多い状況です。インフルエンザB型は、熱がそこまで上がらず、普通の風邪と見分けがつかないため、普通に登校して周りに感染させてしまい、感染者が増えているのだと推測されます。唯一見分けるとしたら、「関節の痛みや筋肉痛」「喉の痛み」があったらインフルエンザB型を疑ってもよいかもしれません。症状が出てからすぐに受診しても陽性反応が出ないことがあるそうですが、**早めに受診し、医師の指示に従うようにしてください。**

恐ろしいインフルエンザ脳症

みなさんはインフルエンザにかかったら、病院に行って薬を飲んで休んでいけば治るものだと思いませんか？もしそれが正しいのであれば、ここまでインフルエンザ予防を呼びかける必要はないでしょう。インフルエンザ感染による合併症で最も恐ろしいのは、「インフルエンザ脳症」です。これは、インフルエンザウイルス感染による発熱後、急速に神経障害・意識障害を引き起こす重篤（じゅうとく）な疾患であり、インフルエンザ脳症になった人の約30%が死に至ると言われています。一般的には幼児や高齢者に多いとされていますが、免疫力の高い中・高校生にもなる可能性はあります。（先生の過去の勤務校にもいました）予防接種をしてもどうせかかるなら意味ないじゃん！と言う人がいますが、予防接種はインフルエンザにならないようにするのではなく、重症化を防ぐことを目的としています。今からでもいいですので、ぜひご家族全員で予防接種をしてほしいと思います。

何の数字だろう？

5 3 1 9 7 2 ? ?

答えは、インフルエンザに関係のある数字です！

38℃

38℃を超える熱が急に出たら、風邪ではなくインフルエンザかもしれません。しかし、36℃台でもインフルエンザBの可能性があるので、いつもの風邪と違うようだったら病院へ！

1~2m

せきやくしゃみと一緒に出了たインフルエンザウイルスは、つばの重さで1~2mしか飛べません。けれど乾燥した部屋でつばの水分がなくなるとウイルスは軽くなり、空気中に浮かんで遠くまで行くことができます。

50~60%

空気が乾燥すると、鼻や喉のインフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50~60%に保ちましょう。

2+5日

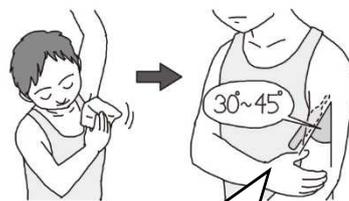
インフルエンザの感染力が強いのは熱が出る前日と当日、そしてその3~5日後まで。くしゃみや咳の中のウイルスで感染します。だから出席停止になるのです。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

正しく体温測れていますか？

保健室で体温を測っている人を見ていると、体温計を正しく使えていない人が多いように感じます。正しく測れていなければ、体温計の意味がないのでしっかり正しい測り方を覚えておきましょうね。

検温の5大原則

- ① 食事、入浴、運動、激しく泣いた後は避ける(30分は空ける)
- ② 測定前には、脇の汗を拭き取る
- ③ 体幹と体温計の角度を30~45度くらいにする
- ④ 挟んだ手の肘を脇腹に密着させ、もう片方の手で体側へ引き寄せて脇に空間を作らない
- ⑤ 途中で脇が開いたり、動き回るなどの動作をしたら、最初からやり直す



下から刺してね！

最近の体温計は2回ブザーが鳴ることをご存じですか？1回目に鳴る音は予測検温（本来10分かけて図る体温を予測して計測）であり、2回目に鳴る音は実測検温（これ以上は上がらない温度まで10分ほど時間をかけて計測）です。しかし、現在の体温計の精度は非常に向上しているので、予測と実測の値はほとんど変わりません。なお、実測は10分間脇の下を完全に閉じていることが必要です。空間ができると体温が低く表示されるので注意してください。