

ほけんだより 9月

平成 21 年 9 月 18 日
美加の台小学校
保健室 NO. 11

いよいよ明日から 5 日間の連休に入ります。楽しい計画をしている人もいますでしょう。この時期、日中と朝夕の気温の差が激しく体調をくずしやすい時期です。規則正しい生活をして体調をくずさないように気をつけてください。

ひき続きインフルエンザの予防を

現在、美加の台小学校ではインフルエンザで欠席している人はいませんが、市内の学校では学級閉鎖も出てきています。今後も以下のことに気をつけて予防に努めていきましょう。連休明け、元気に登校してください。

こまめに手洗い・うがいをしましょう。

外から帰ったら必ず石けんで手洗い・うがいをしましょう。ふだんからこまめに手洗い・うがいを心がけましょう。

うがいの方法 まずブクブクうがいをしてからガラガラうがいをしましょう。

1 ブクブクうがい…水を歯や口の中にいきわたらせる
感じでブクブク。食べかすや口の中の汚れが取れます。

2 ガラガラうがい…上を向き、水が口の中からのどの奥まで十分届くようにガラガラ。のどの奥をきれいにします。

できるだけ人ごみをさけましょう。

どうしても、不特定多数の人が集まる場所（満員電車や人ごみ）に行かなければならない時はマスクをつけましょう。外出時にはカバンにマスクを入れておくといいですね。

体力を落とさないように気をつけましょう。

そのためには、しっかり食べて、よく眠ること、そして適度な運動が必要です。疲れたと思ったらときはゆっくり休むことも大切です。

咳エチケットを守りましょう。

ほかの人に感染を広げないため、発熱やせきなどの症状があるときはマスクを着けましょう。

インフルエンザ Q&A

Q. 新型インフルエンザは、暑さに強い性質なのでしょうか

A. 暑さに強いウイルスだからではなく、新型だから夏に流行しているのでしょうか

インフルエンザは、日本のような温帯地域では主に冬に流行する病気ですが、地域によって流行の時期は異なります。たとえば熱帯では雨期に流行しますし、同じアジア地域でも香港などでは年 2 回ほど流行シーズンがあります。

なぜ流行の時期に違いがあるのか、明確な理由はわかっていませんが、温度湿度・日照・人の密集度、免疫の持ち方など、流行の要素はさまざまな部分にあると考えられています。

新型インフルエンザについては、夏に流行する性質を持っているというより、人に免疫のない新しいウイルスであるため、5 月ごろに日本に侵入し、そのままくすぶり続けていると考えられます。

Q. マスクにはどのくらいの予防効果があるのでしょうか

A. マスク着用の第一の目的は、ウイルスが飛び散るのを防ぐこと

インフルエンザウイルスは感染から発症（発熱）まで、平均 2 日ほどかかりますが、発熱する前の軽い症状が出始めた頃から、ウイルスの排出はすでに始まっています。また、発熱が完全におさまるまでウイルスの排出は続きます。

高熱やからだの痛みなど、はっきりした症状のある間は学校や仕事を休みますから、人にうつすことはありませんが、症状の現れる前と治りかけのあたりには、人に感染させる可能性があることを理解する必要があります。

マスク着用の第一の目的は、ウイルスを広げないこと。感染源となる人がマスクを着けることで、ウイルスを含む飛まつが広がるのを減らすことができます。（咳エチケット、エチケットマスク）。

他から感染を防ぐために用いるとすれば、身近に感染者がいて、近くで接する機会があるような場合に着用するのが効果的です。

インフルエンザウイルスの感染経路は、感染している人の咳やくしゃみのしぶき（飛まつ）で広がっていく飛まつ感染が中心ですから、症状あるの人に近づく（約 1 メートル以内、安全域をとって 1~2 メートル）ときや、不特定多数の人が接近する場（満員電車や人ごみなど）では、マスクを着けることが感染予防につながります。

使用するマスクは、市販されているもの（不織布マスク、サージカルマスク）で十分です。

国立感染症センター感染症情報センター

センター長 岡部信彦先生の回答より 一部抜粋