



日に日に寒さが増してきました。この時期は部屋の暖房をつけるので、外と室内の気温差が大きくなり、かぜをひいたり体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を送ること、気温に合わせて衣服を上手に調節すること、毎日こまめに手洗い・うがいをすることで体調をしっかり整え、残り少ない2nd ステージを元気に過ごせるようにしましょう。

インフルエンザに注意しましょう

今年1年をとおして新型コロナウイルスの感染症対策を行ってきましたが、冬になり、インフルエンザが流行する季節がやってきました。インフルエンザとかぜは似ているようで全く違います。2つの違いをみてみましょう。インフルエンザはかぜに比べて症状が重くなりやすいので、特に注意が必要です。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	それほど強くない
感染から発症まで	急に高い熱が出る 潜伏期間(感染しても症状のない期間)は1～3日ほど	熱が少しずつ出てくる (熱が出ないこともある) 潜伏期間は5～6日ほど
症状	全身に重い症状がある (悪寒・強い頭痛・倦怠感・筋肉や関節の痛みなど) 5、6日寝込むこともある	全身に及ぶ症状はほとんどない (くしゃみ・鼻水・鼻づまり・喉の痛み) 2～3日で回復することが多い
熱	40℃出ることもある高熱	37～38℃くらい
咳・鼻水	発症して出てくる	咳や鼻水で発症が分かる
登校	発症してから5日を経過し、解熱したあと2日経過するまで出席停止	症状によって判断する

インフルエンザと診断されたら…

出席停止となりますので、診断されたら学校に必ずお知らせください。治って登校するときには、主治医の先生に「**意見書**」を記入していただき、登校する初日の朝に必ず担任の先生に提出してください。

保護者の方へ

今年度から、出席停止で学校を欠席した場合、その疾患によって「意見書」か「登校届」を学校へ提出していただくことになりました。用紙は学校ではなく、小山地区医師会会員の病院で発行していただけます。

感染症の予防方法

感染症を防ぎ広げないために、みなさん一人ひとりにできることがたくさんあります。毎日の生活で実践しましょう。

★感染源をなくす

消毒や殺菌などによって病原体をなくすこと

○ 消毒・殺菌

感染症の原因となる病原体を無毒化したり、消滅させたりすることです。特にアルコール消毒は、多くの人々が触る場所や手指消毒によく使われています。

また食品の中には、病原体が付いている可能性があるために、生のままで食べてはいけないものもあります。よく火を通してから食べることも、感染源をなくす方法の一つです。

★感染経路を経つ

手洗いや生活環境を衛生的に保つことで、病原体が体に入り込まないようにすること

○ 手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。さまざまな物に触れることで、手や指に病原体がついている可能性がありますので、感染症の流行にかかわらず、手洗いは日常生活の習慣にしましょう。

○ マスクの着用、咳・くしゃみをするときのマナー

咳・くしゃみなどで飛び散ったしぶきの中に病原体が含まれている可能性があります。病原体を広げないために、マスクの着用を含む「咳エチケット」がとても重要です。

○ 室内の換気

こまめに（30分に1回以上、数分間程度）窓を開けて換気をしましょう。2方向の窓を同時に開けると空気の流れができるので効果的に換気できます。

○ 食事のマナー

食事の前後に手を洗う、しぶきを飛ばさないように大声での会話は控えましょう。

○ トイレのマナー

排泄物にも病原体が含まれることがあるため、必ず手を洗うようにしましょう。

★体の抵抗力を高める

規則正しい生活習慣や予防接種などによって、病原体が体の中で増えにくくすること

○ 体の抵抗力を高める

バランスのよい食事や適度な運動で体力をつけること、早寝早起きをして十分な睡眠を摂り、毎日の生活習慣を整えましょう。体の抵抗力を高めることで、感染・発症を防ぎやすくすることができます。

冬は特に、寒いからか体を動かすことに抵抗を感じることも多いと思います。体を動かすとリフレッシュにもなり、勉強にも集中できやすくなりますので、意識して運動するようにしてみてください。