◆学校医・神山先生から頂きました資料になります。

「今シーズンのインフルエンザ流行について」　　川本中学校　学校保健　資料

１．インフルエンザとは？　～　昔は、インフルエンザは「流行性感冒」と呼ばれていました。

インフルエンザは、普通のかぜと比べて症状が激しく、感染力が非常に強いという特徴があります。

かぜは、のどの痛みや鼻水、咳などの症状が中心で、発熱しても３８℃以下の場合がほとんどです。

一方、インフルエンザは、多くの場合、約２日間の潜伏期間後、急激に３８℃以上の高熱がでると同時に、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強く出ます。インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみでウイルスが空気中に飛び散り、感染が広がる飛沫感染症で、Ａ型とＢ型があり、今シーズンはＡ型（H3N2、香港型）が流行しています。

Ａ型とＢ型はウイルス株が異なるため、１シーズンにインフルエンザＡ型とＢ型の両方を罹患し発熱する人もいます。

２．インフルエンザの流行について

インフルエンザウイルスは、気温や湿度が低く空気が乾燥していると、空気中に長くとどまるため、寒さの厳しい冬には、インフルエンザの流行が多くみられます。

インフルエンザの流行は、まず、年末年始にＡ型が流行し始め、３月上旬にＢ型が流行する二相性の傾向でした。

インフルエンザの流行は、その年の気温、天候によっても異なり、２０１４年度は主にＢ型が流行し、２０１５年度はＡ型が12月から早く流行し、２０１６年度は２月からＡ型が遅めに流行しました。

寒さの厳しい今冬は、インフルエンザＡ型のさらなる流行とインフルエンザＢ型の３月流行が懸念されます。

３．インフルエンザ対策について

インフルエンザは飛沫感染で感染が広がるため、うがいや手洗いによる予防の有効性が認められていませんが、インフルエンザウイルスは乾燥したのどに侵入しやすいので、外出後には水（できたらお湯）、お茶などでうがいを行い、のどを冷やさない様、乾かさない様に気をつけることも大事です。のどが乾燥すると、のどの粘膜の機能（ウイルス排除能力、痰喀出能力）が低下し、かぜやインフルエンザにも感染しやすくなります。

また、インフルエンザウイルスは寒冷、乾燥に強いので、部屋の湿度はある程度保つ（４５～６０％）ように心掛けましょう。（エアコンの暖房は空気が乾燥しやすいので、濡れタオルを干したり、加湿器を使用し、部屋の湿度UPする）

「咳エチケット」～　咳をする時は手で口をおおったり、咳がでる時マスクをし、飛沫感染を抑える配慮が大事です。

また、インフルエンザ流行時には、人混み、繁華街への外出は極力避け、外出時にはマスクを使用しましょう。

４．健康な学校生活を実現するために　～　「自分の頭で考える力を養う」

中学生になると、接する人、情報が多くなり、いろいろな事を経験します。得られた知識は、「自分の頭で考える」という思考のプロセスを経て、「知恵」になります。「考える習慣」を身につけましょう。そして、「自分の体から発せられる内なる声」を感じ、体調に配慮し、自分の頭で考え、自分の責任で行動する。勉強する時は勉強する、運動する時は運動する、休む時は休む。メリハリのある学校生活にしましょう。

まずは、健康第一。その地域でインフルエンザが流行している時期に、体力のある中学生に急に３８℃以上の高熱、全身倦怠感が出現したら、まずインフルエンザの発症が考えられます。そのような時には、無理して授業を受けたり、部活動をすると、症状を悪化させるので、自分から担任の先生に連絡して早退し、体調改善に努めましょう。

➢ かぜの予防法

１．室温を適温、**適湿に保つ**（室温　２２℃、湿度　４５～６０％）～乾燥に鼻、のどの粘膜は弱い。

２．部屋を換気する～きれいな空気に入れ替える。

３．人込みを避ける～**マスクの着用**（周りの人への飛沫感染を最小限に抑える、のどの保湿）

４．**手洗い**（流水で、できたら、石鹸を使って）、**うがい**（のどの加湿）をこまめにする

５．**栄養**（良質のタンパク、ビタミンC、ビタミンA）、**休息，睡眠**を十分にとる～免疫能を高める。

６．朝日を浴び、規則正しい生活をする

文責　校医　神山　敏