



保健だより⑦

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

宇部工業高校 保健室

2018.12.21

インフル予防にマスクは『推奨していない』厚生労働省

「今年は暖冬で嬉しいなあ」と思っていたのですが、そうは言っても12月…冬らしい寒い日が多くなりましたね。学校でもマスクをしている人が徐々に増えてきました。そんな折、産経ニュースで興味深い記事を発見したので、以下に紹介します。

『インフルエンザウイルスは感染力が強く、予防にはウイルスになるべく触れないことが重要となる。厚生労働省は、体調に不安がある場合は人混みを避けるほか、外出後は手洗いとうがいを
するよう呼びかける。一方、マスクをすることは「感染拡大を防ぐのに有効だが、自分を守る手段としては推奨していない」(同省担当者)という。

インフルの感染経路には、患者のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことによる「飛沫(ひまつ)感染」と、ウイルスのついたドアノブなどを触った手で口や鼻に触れることでウイルスを取り込む「接触感染」がある。患者がマスクをしてウイルスを飛ばさないようにすることは重要だ。

一方、感染予防としてマスクをすることはウイルスを吸い込む危険を低減させるが、防毒マスクのようなものでなければウイルスを完全に防ぐことは難しい上、接触感染は防げない。

国立感染症研究所によると、症状がなくなった後も患者の体からはウイルスが排出され、成人では発症から5日後、子供では発症から10日後くらいまで他人に感染させる恐れがある。患者は無理せずにゆっくり休むことが感染拡大の防止につながる。睡眠や休息を取り、加湿器を使って部屋を適切な湿度(50~60%)に保つなど、普段からできる予防も心がけたい。

咳エチケットを守ろう



インフルエンザの予防法

- 1 外出後の手洗い、うがいを徹底
- 2 予防接種を受ける
- 3 流行期は人混みを避ける
- 4 部屋の湿度を保つ
- 5 栄養と休養を取る、無理をしない

インフルエンザの出席停止期間は、学校保健安全法で『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』と定められています。

ポイントは、発症日を0日として数えること、そして、例えば、発症後1日に解熱しても発症後5日が経っていない間は登校できないことです。

周りの人に感染させないためにも、もしインフルエンザにかかったら、しっかり自宅で療養してください。

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日に解熱した場合									
発症後2日に解熱した場合									
発症後3日に解熱した場合									
発症後4日に解熱した場合									
発症後5日に解熱した場合									



ノロウイルスなどの感染性胃腸炎にも注意！

感染性胃腸炎は一年をとおして罹患しますが、特に冬季はノロウイルスなどのウイルス性の感染性胃腸炎が流行します。県内の感染症発生報告を見ても、現在は『感染性胃腸炎』が一番流行しているようです。

今回は、そんなウイルス性の感染性胃腸炎にかかってしまったAくんに、その時の様子を教えてくださいました。Aくん、協力ありがとう！

・どんな症状から始まりましたか？

→吐き気と体のだるさ。

・その後、どのように症状は経過しましたか？

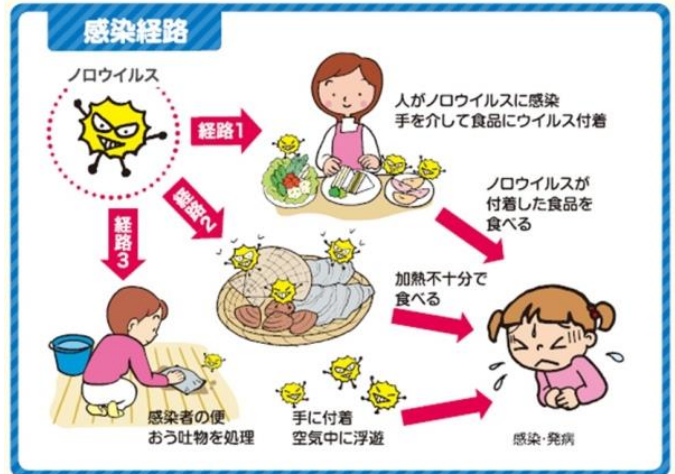
→吐き気と体のだるさが一日くらい続き、38.5℃の発熱、腹痛、頭痛など。頭痛がやばかった。

・ふいかえって、原因は何だと思えますか？

→病院では「食べ物から感染したのでは？」と言われた。潜伏期間が2日くらいと聞いたけれど、何の食べ物が原因かはわからない。

・今後、どのようなことに気を付けたいですか？

→食べ物はしっかり加熱！あと、手洗い！



予防の基本は手洗い！ウイルスを洗い流すことが大切

【山口県感染症発生週報：地域別】第50週：平成30年12月10日～12月16日山口県感染症情報センターHPより

疾患名	下関	岩国	柳井	周南	防府	山口	宇部	長門	萩	全体
インフルエンザ	20	67	1	2	0	3	5	0	2	100
溶連菌感染症	45	26	1	47	4	12	13	0	2	150
感染性胃腸炎	103	28	13	150	13	51	74	0	21	453

7つの間違い探し



今年はどうな年でしたか？病気やケガはしませんでしたか？来年もよい年になりますように！