



保健だより④

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

2020.10.29
宇部工業高校 保健室

コロナとインフル…同時流行に備える

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの違い

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
症状の有無	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある	ワクチン接種の有無などにより程度の差があるものの、しばしば高熱になる
潜伏期間	1～14日(平均5.6日)	1～2日
無症状感染	数%～60%(無症状患者でもウイルス量は多く、感染力が強い)	10%(無症状患者ではウイルス量は少ない)
ウイルス排出期間	遺伝子は長期間検出するものの、感染力があるウイルス排出期間は10日以内	5～10日(多くは5～6日)
ウイルス排出ピーク	発病日	発病後2、3日後
重症度	重症になり得る	多くは軽症～中等症
致死率	3～4%	0.1%以下
ワクチン	開発中であるものの、現時点では有効なワクチンは存在しない	使用可能だが季節ごとに有効性は異なる
治療	軽症例については、確立された治療薬はなく、多くの薬剤が臨床治験中	オセルタミビル、ザナミビル、ペラミビル、ラニナミビル、パロキサビル マルボキシル
ARDS(急性呼吸窮迫症候群)の合併	しばしばみられる	少ない

一般社団法人日本感染症学会提言 今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて(日本感染症学会)より引用

インフルエンザ…予防接種は流行前に



インフルエンザは、例年12月～4月に流行しますので、お家の方と相談し、できれば12月上旬までには予防接種を受けましょう(効果は約5ヶ月続くとされています)。

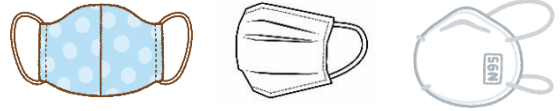
予防接種は感染を100%防ぐことはできませんが、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります(私も予防接種を受けていたので、高熱にならずに済み、回復も早かったです)。

正しい体温のはかり方

30°-40°



コロナ最新ニュース



新型コロナウイルスの感染予防に、マスクはやはり効果がある——。

東京大医科学研究所の河岡義裕教授（ウイルス学）や植木紘史特任助教らの研究グループが「実物」の新型コロナウイルスとマネキン人形を使った実験で確かめた。感染者が着けた場合にとりわけ効果的だという。米科学誌に論文が掲載された。

実験では二つのマネキンの頭部を用意。片方のマネキンは感染者に見立て、ウイルスを含む飛沫（ひまつ）とエアロゾルを軽いせきのように吹き出させた。非感染者を再現したもう片方には人工呼吸器をつけて呼吸を再現し、ウイルスの付着量を調べるため呼吸経路にゼラチンの膜を張った。

マスクは、医療者が使う N95 マスク▽サージカルマスク▽綿の布マスク——の 3 種類を用意。双方を 50 センチ離してマスクを着脱して対面させ、非感染者のウイルス吸い込み量を比較した。

非感染者がマスクを着けなかった場合のウイルス吸い込み量は、感染者がサージカルマスクか布マスクを着けると、着けなかった場合に比べ 20～40%に抑えられた。感染者の使用が想定されていない N95 マスクではほぼ 0%だった。

感染者がマスクを着けなかった場合、非感染者がサージカルマスクを着けたときのウイルスの吸い込み量は、着けなかった場合に比べ 50%程度、布マスクでは 60～80%だった。N95 マスクでは 10～20%まで抑えられた。

両方が布マスクを着けると、両方着けなかった場合に比べてウイルスの吸い込み量は 30%程度、サージカルマスクでは 20～30%程度だった。

N95 マスクは使用前に顔の形に合わせて密着させる必要がある。密着が不十分な場合、条件によってはサージカルマスクと同じ程度の効果しかなかった。

ウイルスの遺伝子はどのマスク着用時も呼吸経路から検出されたが、実際に感染を引き起こすかは解析が必要だという。河岡さんは「流行拡大を防ぐには皆がマスクをすることが重要だ。ただマスクに対して過度の信頼は控えてほしい。相手と距離を保つなど他の方法を併用する必要がある」としている。

[朝日新聞デジタル 2020.10.22 より引用]



「受診報告」絶賛受付中！！

視力低下や虫歯、耳垢栓塞…受診、治療は済みましたか？

今後も、担任の先生はもちろん、部活動顧問の先生、保健体育課の先生と連携し、受診率 100%を目指し指導していきます。

これからますます寒くなり、外に出るのも辛くなります。早めに受診を済ませましょう。

