
∞しまっ子保健通信 ∞

2023. 1. 17 NO.22 島小 ほけんしつ

けんない 県内でインフルエンザが流行中！

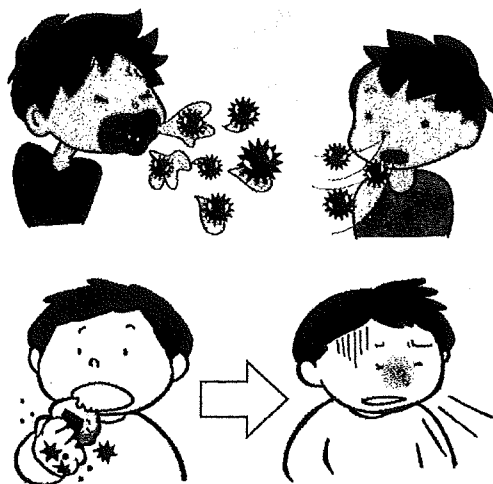
しがけん 滋賀県では、かんせんしょうぼう 感染症法に基づきかんせんしょうぼうせいどうこうちようさ 感染症発生動向調査を実施していますが、2023年第1週（2023年1月2日～2023年1月8日分）のインフルエンザの定点当たりの患者報告数（定点数：60医療機関）が、県全体で「3.25」となり流行期に入ったと考えられています。今後、県内でインフルエンザの患者が更に増加する可能性があります。（滋賀県感染症情報センターより引用）

ほんこう 本校でもインフルエンザA型に感染してお休みをする人が増えてきました。かかってしんどい思いをしなくてすむように、みんなで予防していきましょう。学校では蔓延防止のため、手洗いや換気などを行っています。ご家庭でも手洗い・うがい・休日には外出（人混み）をできるだけ避ける・マスクを着ける…等のご協力をよろしくお願いします。

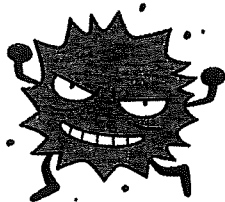
インフルエンザとは・・・

- ・インフルエンザウイルスが原因で起こる感染症。感染力が強くて症状が激しいのが特徴です。
- ・潜伏期間は一般的には1日～3日程度とされています。突然、38℃～40℃の高熱が出ると同時に、悪寒、頭痛、背中や手足の筋肉痛、関節痛、全身倦怠感（だるさ）などの症状があらわれます。（典型的な症状があらわれない場合もあります）
- ・発熱や咳などの症状は数日で治まりますが、肺炎などの合併症を起こすこともあるので要注意です。体が弱っていると、症状が重くなることがあります。普段から、睡眠や栄養を十分とって、体力を落とさないことが大事です。夜ふかしをしないようにし、好き嫌いなく食べましょう。
- ・感染の仕方は2つ。1つ目は、咳やくしゃみとともに放出されたウイルスを吸い込む飛沫感染。咳エチケットが重要です。マスクをつけましょう。
- ・2つ目の感染方法は、ウイルスがついたところを手で触った後に、目、鼻、口などに触り、粘膜を通じて感染する接触感染。手洗いが大事です。

うらみ
裏も見てね

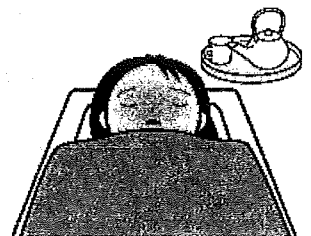


・1個のウイルスが感染すると24時間後には100万個にまで増えると言われています。抗ウイルス剤はウイルスの増殖を抑える薬なので、発症から時間が経つと効果はなくなってしまいます。早く使うほど効果は高く、発症から48時間以内に内服すると効果が高いようです。早めに受診しましょう。ただし、発症後すぐに受診しても検査で陽性に出ない場合がありますので、6時間以上経過した時点で受診されることをお勧めします。



・「熱が少しだけだった」ので受診しなかったというお子さんの中で、実は「インフルエンザだった」ということがあります。予防接種を受けていると重症化しにくい、普通のかぜと思い込んでしまうこともあり、知らないうちに感染を広げてしまうおそれがあります。発熱したら、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症を疑って受診するようにしてください。

・タミフルやリレンザなどのインフルエンザの治療薬ができたことで、発熱は2日程度ですむことが多くなりました。でも、熱が下がってもウイルスは消失したわけではなく、咳や鼻水、倦怠感などの症状は数日続きます。熱が下がっても無理をしないようにしましょう。出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。自己判断せず、しっかり守っ



てください。「熱が下がって元気なのに…」と思われる場合もあるとは思いますが、集団での流行拡大を防ぐために必要な措置ですので、ご理解とご協力をお願いします。みんなで気をつけましょう。



～おうちの方へ～

マスクを忘れた、なくした等で保健室にマスクをもらいに来るお子さんが増えています。ランリュック（ランドセル）には予備のマスクを常に2～3枚入れておいてくださいますようお願いいたします。

