

# 保健便り



令和6年2月2日

渋川青翠高等学校

## ◆県内インフルエンザ警報発令中

現在、群馬県ではインフルエンザ警報が発令中です。本校でも3学期以降、インフルエンザに罹患する生徒が増えています。インフルエンザにはいくつかの種類があります。インフルエンザに罹患すると、感染したインフルエンザウイルスの型に対しては抗体が作られますが、異なる種類のウイルスに対しては効果を示しません。そのため、A型インフルエンザにかかった後にB型インフルエンザにかかることもあります。(その逆のパターンもあります。)本校でもA型、B型の両方が確認されています。罹患した人も、1回罹ったからと油断せずに引き続き感染症予防に努めてください。

**せきエチケット、  
できていますか?**

### インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



### なぜうつる?

#### 飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



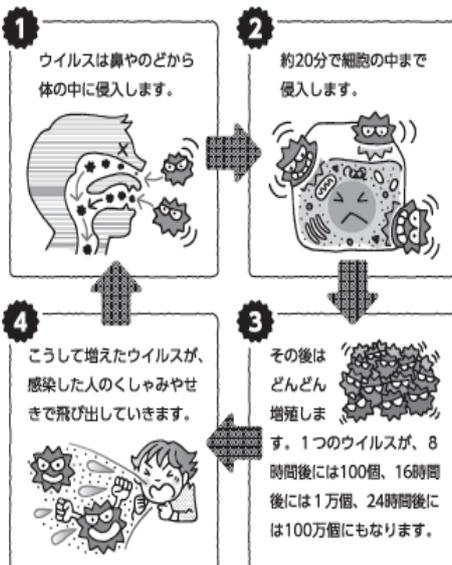
#### 接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



### なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



### 予防方法は?

#### マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



#### 手洗い

外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



#### 適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

## 主な出席停止に係る感染症の各種様式・期間

《様式》様式は本校にあります。本校HPからもダウンロード可能です。

様式	場合	記入者
治癒証明書(インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症以外)	学校保健安全法施行規則により定められた感染症(麻疹風疹、水痘、咽頭結膜熱、流行性耳下腺炎等)と診断を受けた場合	医師
インフルエンザ療養報告書	インフルエンザと診断を受けた場合 ※ただし、医師の診断で5日を経過せずに登校可能となった場合は治癒証明書の提出が必要です。	保護者
新型コロナウイルス感染症における療養報告書	新型コロナウイルス感染症に罹患した場合	保護者

## 《症状・出席停止期間》

病名	症状	出席停止期間
インフルエンザ	高熱・関節や筋肉の痛みなどの全身症状 等	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで ※発症日を0日とする
百日咳	コンコンという連続して止まらないせき 等	特有のせきが消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
麻疹(はしか)	発熱・発疹・せき 等	熱が下がってから3日を経過するまで
風疹	発熱・発疹・リンパ節の腫脹と痛み 等	発疹が消失するまで
水痘(みずぼうそう)	発疹・発熱 等	すべての発疹がかさぶたになるまで
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺・顎下腺の腫脹や痛み 等	耳下腺、顎下腺、または舌下腺の腫脹が発現後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
咽頭結膜熱(プール熱)	発熱・結膜炎・咽頭炎 等	主要症状がなくなってから2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発熱・喉の痛み・だるさ・鼻水・嗅覚・味覚障害 等	発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで※発症日を0日とする

## ◆花粉症との付き合い方

花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。また、目や鼻の症状だけでなく、頭痛や咽頭痛、発熱する人もいます。花粉症は、治療をすることで症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。症状が悪化する前になるべく早めに医療機関を受診しましょう。

### 花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



### 花粉症の3大症状

くしゃみ

鼻水

鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉のどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方〜夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状

せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

### 花粉症のなりやすさには個人差がある



許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいます。