

# 保健だより ~12月号~

平成 28年 12月 5日 (月)  
練馬区立練馬東中学校  
保健室



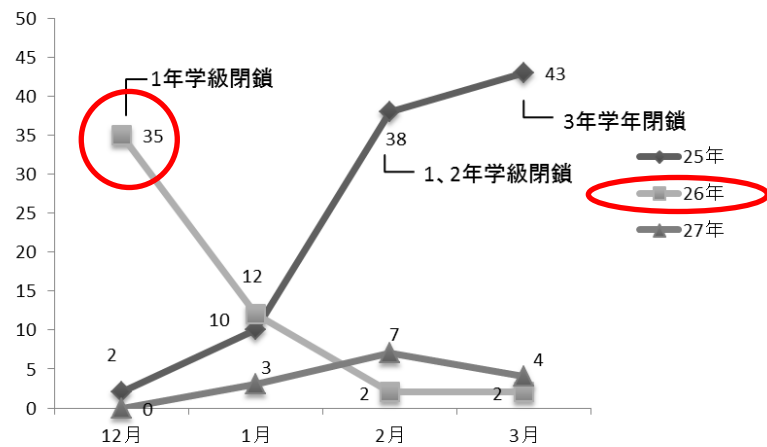
寒さが本格的になってきました。11月の終わりには東京でも雪が降り、今年の冬は一段と寒さが厳しくなりそうです。寒くなると空気が乾き、細菌やウイルスにとって過ごしやすい環境となります。そのため、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなど流行しやすくなります。3年生は受験も近くなるので、体調管理をしっかりするようにしましょう。

注意!

## インフルエンザが流行し始めました!

東京都では11月24日に「都内でインフルエンザの流行開始」を発表しました。2年前のH26年も11月頃から流行し始め、12月や1月にピークを迎えました。右図は練東の過去3年間の罹患者数ですが、練東でも26年は12月にピークが来ています。東京都の流行と同じような経過を辿る可能性がありますので、12月以降は特に注意が必要です。

練東中 H25、H26、H27 インフルエンザ罹患者数



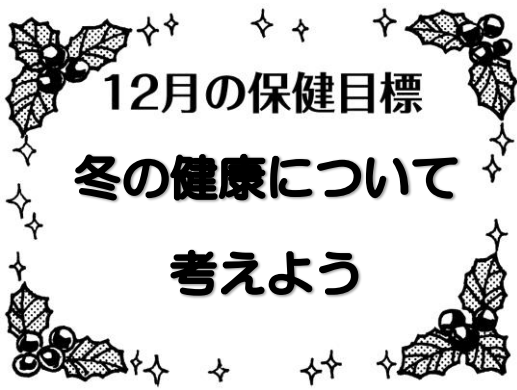
★12月5日現在まで練馬東中学校では罹患生徒はおりません。ただし区内の小中学校では学級閉鎖を行っているところもあります。

予防接種を



受けてみましょう!!

インフルエンザの予防で必要なのは栄養のある食事をしたり、十分な睡眠、休養をとることですが、それ以外にも予防接種を受けることも大切です。インフルエンザの予防接種に使われるワクチンの効果は約60%くらいだとのこと。ワクチンを打ったからといって全くかからないと言うわけではありませんが、かかってしまった時の症状を軽くしたり、重症化を防いだりなどの効果があります。またワクチンの効果が出てくるまでには約2週間あるとのことなので、できるだけ早めに打つようにしましょう。



12月の保健目標  
冬の健康について  
考えよう

冬はインフルエンザだけでなく、風邪や感染性胃腸炎なども流行しやすい時期です。病気にかからないよう予防することが第一ですが、自分の不調の様子を見極め、どの疾患にかかってしまったのかを判断し、早めに医療機関を受診するようにしてください。

	風邪(感冒)	インフルエンザ	感染性胃腸炎
発症時期	1年を通して発症	冬期に発症	夏は細菌性、冬はウイルス性が発症しやすい
原因細菌、ウイルス	アデノウイルス、コロナウイルスなど	インフルエンザウイルス(A型B型など)	ウイルス:ノロ、ロタなど 細菌:サルモネラ、カンピロバクターなど
主な症状	呼吸器症状(喉の痛み、咳など) 消化器症状(腹痛、下痢など)	全身症状(寒気、だるさ、咳、のどの痛みなど)	消化器症状(嘔吐、下痢、脱水症状など)
症状の進行	ゆるやか	急激	急激
発熱	37~38度	38度以上の高熱	37度~(熱が出ないこともある)

## 三大感染経路

細菌やウイルスを人に感染させるためには経路が存在します。中でも「飛沫」「接触」「空気」は最も感染しやすい方法となっています。飛沫の場合はマスク、接触の場合は手洗い・うがい、空気の場合は室内の換気など防ぐための対策ができるので、実践してみてください。

### 飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりの人は、吸い込んでしまうかもしれません。

**❌ こうやってブロックしよう!**

マスクをして、ウイルスがからだのなかに入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに。



### 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う物にはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、からだのなかに入ってきます。

**❌ こうやってブロックしよう!**

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使って、うがいはブクブクうがいとガラガラうがいをセットで。



### 空気感染

ずっと教室やろうかの窓を閉めきっていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

**❌ こうやってブロックしよう!**

寒くても、教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリしますよ。



## 困っています ><

### 「ペットボトル湯たんぽ」について

お腹が痛くなってしまった人に貸し出しているペットボトル湯たんぽ。最近返却がされず、どんどん数が少なくなっています。色んな人に貸し出せるように準備しているものなので、使い終わった人は必ず保健室、もしくは職員室に返却するようにしてください。