



令和5年1月11日
練馬区立石神井西中学校
保健室

あけましておめでとうございます。

新しい1年のスタートに「〇〇をしよう！」と胸を膨らませている人も多いのでは？保健室からも今年のみなさんの挑戦を応援しています。元気で充実した年となりますように…。



冬は感染症の流行に **注意** !

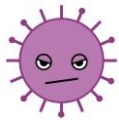


*令和5年はうさぎ年

冬の気温と湿度はウイルスにとって最適な環境。また冬の寒さや乾燥が原因で免疫力が低下しやすくなっており、冬に感染症が流行しやすい理由となっています。



冬に流行する主な感染症

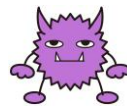


インフルエンザ

【主な症状】

38℃以上の高熱、頭痛、寒気、筋肉痛、関節痛、だるさ、食欲不振などの全身症状

出席停止期間は、「発症後
5日間、かつ解熱後2日」
です。



感染性胃腸炎

【主な症状】

激しい嘔吐、下痢、腹痛、37～38℃程度の発熱（個人差があり、症状が重くなると脱水などの恐れもある）

下痢、嘔吐などの主症状から回復し、全身状態が良くなれば登校可です。



溶連菌感染症

【主な症状】

38℃以上の発熱、のどの痛み、イチゴ舌（イチゴのようなぶつぶつの舌）全身発疹など。（個人差がある。）

適切な治療を受けていれば
24時間以内に感染力がなくなるので、24時間過ぎて体調が良ければ登校可。



マイコプラズマ肺炎

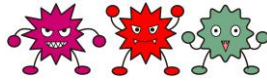
【主な症状】

発熱、頭痛、倦怠感などかぜのような症状がみられた後、乾いた咳と痰が少し出て、徐々に悪化していく。（個人差あり）

症状が改善し、全身の状態が良ければ登校可です。

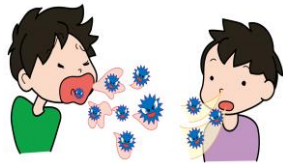


ウイルスの感染経路



飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染する。



* 飛沫感染する感染症
新型コロナウイルス、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、かぜなど

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつく。それを別の人が触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染する。



* 接触感染する感染症
感染性胃腸炎、流行性角結膜炎など

空気感染

飛沫核(咳やくしゃみなどで放出した飛沫から水分が蒸発したもの)が、長時間空中を浮遊し空気の流れによって広範囲に拡散し、その飛沫核を吸入するところによって感染する。



* 空気感染する感染症
結核、麻疹(はしか)、水痘(水ぼうそう)

感染予防



マスク



手洗い



換気



もしもに備えて…

この冬、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。もしもの時に備えて、準備しておくといいものをご紹介します。

医薬品等の例

- 市販の新型コロナ抗原検査キット
⇒ 国が承認したキットを選びましょう。
- 市販の解熱鎮痛薬
- 体温計
電池残量も確認しましょう。
- 生活必需品
手指消毒剤 洗剤 ゴミ袋 トイレトーパーパー ティッシュペーパー など

食料品の例

- 水分補給ができるもの
⇒ スポーツ飲料、経口補水液、ゼリー飲料など。
- 体調がすぐれない時でも食べやすいもの
⇒ レトルトのおかゆ、パックご飯、うどんなど
- 調理せずに簡単に食べられるもの
⇒ レトルト食品、缶詰、即席スープ インスタント味噌汁、冷凍食品など

* 1週間分を目安に備えましょう。