



12月になりました。22日は「冬至」。1年のうちで一番昼間の時間が短い日で、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。

寒さが厳しくなる時期に栄養をとり、おふろで体を温めて、かぜをひかないようにしましょうという昔ながらの知恵なのです。

インフルエンザの対策

板橋区医師会病院 院長 泉 裕之 先生

ウィルスの概要

インフルエンザウイルスによる気道感染です。A型とB型がありますが、A型は変異することが知られており、毎年のように流行する亜型が異なります。このために毎年り患することもあります。

症状

ウイルスの潜伏期間は、1～4日であり、主に咳やくしゃみなどの飛まつ感染や接触感染により感染します。

症状は、発熱のほか、咳やくしゃみ、頭痛、関節痛、筋肉痛などがみられます。

診断

診断は、症状や流行状況から行われます。鼻や喉の粘膜などを採取して行う「抗原迅速検査」も診断に使われますが、検査結果が陰性であっても、インフルエンザと診断されることもあります。

また、検査なしで診断することもあります。

治療

り患早期に抗インフルエンザ薬が有効なこともあります。抗インフルエンザ薬は、タミフル（1日2回、5日間内服）、リレンザ（1日2回、5日間吸入）、イナビル（1日吸入）、ラピアクタ（静脈注射）があり、今シーズンからは1回だけ内服する「ソフルザ」という薬が使えるようになりました。これらの薬は、発熱期間の短縮が期待されます。

10代の方では、抗インフルエンザ薬投与後の異常行動が報告されていますが、これらの薬品を使用していない場合にも、異常行動がみられることがあるので、初期の2～3日間はできるだけ目を離さないようにすることが大切です。

12月の朝会では、校長より、かぜやインフルエンザを予防するために、「正しい手洗いについて」話がありました。正しい手洗いを心がけましょう。

予防

予防のためにワクチン接種が勧められます。発症を完全に防ぐことはできませんが、ある程度の予防や重症化を防ぐために有効であると言われています。

その他に、早寝早起き朝ごはんなどの規則正しい生活、手洗いの励行、流行期には人ごみを避けることなども重要です。

出席停止の基準：「発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」とされています。

発熱した日を0日と数えますので、最短でも6日間は出席停止期間になります。

※インフルエンザと診断されましたら、すみやかにご連絡ください。

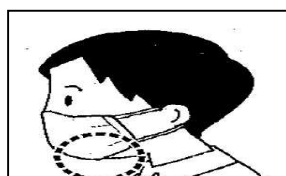
きちんと使えていますか？ マスク

1 鼻に合わせる



鼻の部分に「鼻あて」が入っているの、押さえて曲げ、鼻の形に合わせます。

2 あごまでおおう



マスクのブリーツ部分を下にに向けて開き、あごまでしっかりカバーします。

3 ほほのすき間をチェック



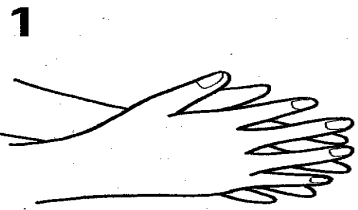
ほほのところにもすき間ができやすいので、しっかり押さえましょう。

マスクをはずす時は、ひもを持って、マスクの外側を中に折って捨てます。

がつ **12月のほけん目標** もくひょう

うがい・手あらいをしっかりとしよう

予防のキホン! 手の洗い方



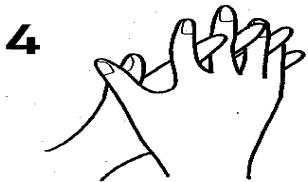
1 両手のひらを合わせてよくこする



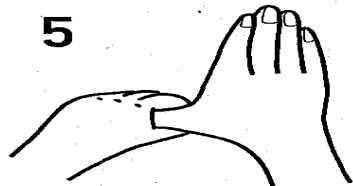
2 手の甲を反対の手でのばすようにこする



3 指先とつめの間をていねいにこする



4 指の間を、両手を組み合わせるように洗う

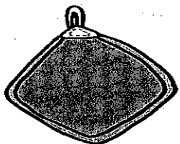


5 親指をもう一方の手でねじるように洗う



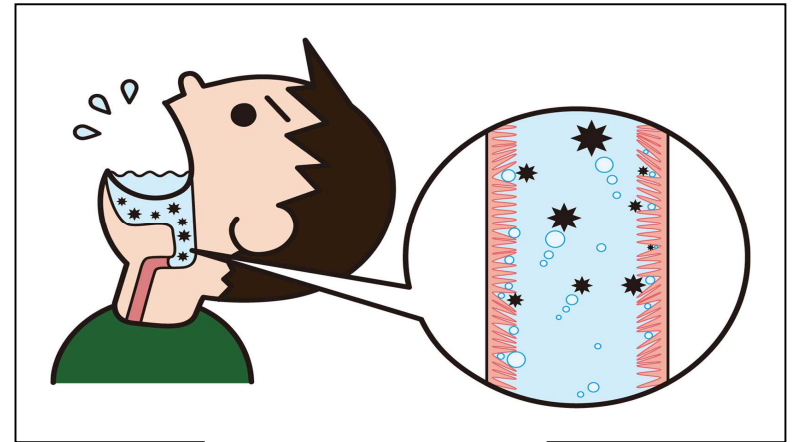
6 手首をもう一方の手でねじるように洗う

● 洗うときは石けん(ハンドソープ)を使い、よく泡立ててください。泡を手の全体にまんべんなく行き渡らせることが大切です。



● 洗い終わった後は、きれいなタオルやハンカチで水分をしっかりとふき取りましょう。服でふいたり、ふかずに乾かしたりしてはいけません!

ガラガラうがい



ぶくぶくうがい

