

保健だより

足立高等学校 保健室
平成29年11月

感染症に気を付けよう！

11月に入り、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。なかなか朝布団から出られない…などという人もいるのではないのでしょうか。学校でも保健室にきて寒さを訴える人が多くなっているのですが、まずは各自での温度調整（肌着の工夫、セーターをきちんと着るなど）を心がけてくださいね。

そして、この季節になると気を付けてほしいのが、『感染症』です。感染性胃腸炎、インフルエンザ等は、例年冬に流行しています。学校医の先生にうかがったところ、今年は感染性胃腸炎の患者さんが、10月半ばくらいから増え始めているそうです。また、東京都内の小学校等では、すでにインフルエンザによる学級閉鎖の報告もありました。今季はインフルエンザの流行が例年より早いのではないかとされています。感染症は「うつさない、うつされない」ことが大切です。感染性胃腸炎とインフルエンザについてまとめてみたので、よく読んで、みなさんひとりひとりが気を付けるようにしてください。

～感染性胃腸炎～

細菌やノロウイルス、ロタウイルスなどの病原体による感染症です。毎年11月から2月あたりに流行します。

<感染経路>病原体が付着した手で口にふれることによる感染（接触感染）、汚染された食品を食べることによる感染（経口感染）があります。

<症状>潜伏期間は1～3日程度、ノロウイルスによる胃腸炎では吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛が主な症状で、24～48時間程度症状があります。

ロタウイルスによる胃腸炎は、乳幼児に多く見られます。主な症状は嘔



吐、下痢、発熱で、5～6日程度続きます。どちらの場合も、感染しても発症しない場合（不顕性感染）や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

<治療>特別な治療法はなく、症状に応じた対症療法がおこなわれます。

<予防>ロタウイルスは任意の予防接種が行われています。ノロウイルスには予防接種はありません。トイレの後、食事の前などには十分に手を洗いましょう。また、カキなどの二枚貝を調理する際には十分に加熱するようにしてください。



特に注意してほしいのは感染者の便や嘔吐物です。使い捨て手袋、マスク、エプロン、できれば靴カバー等を着用し、希釈した次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）を使って処理しましょう。

もしも、学校内（トイレも含みます）で嘔吐してしまったら、必ず保健室または職員室に申し出てください。症状によって適切な消毒等が必要になります。

また、特に感染性が流行しやすい冬季は、朝から下痢をしていたり、嘔吐や強い吐気等がみられる時には、様子を見てから登校するか、早めに病院に行くようにしましょう。無理をして登校することで、学校内での感染拡大につながってしまうことがあります。

トイレに飲食物を持ち込む、廊下で床にお弁当を広げて食べる、といった行動も、胃腸炎の感染につながる恐れがあります（なにしろ、不衛生ですよ）。過敏になればいいものではありませんが、胃腸炎で苦しい思いをしないよう、自分たちの健康は自分たちで管理をするようにしましょう。

→ 裏面は、インフルエンザについてです。

～インフルエンザ～

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。毎年12～3月あたりに流行します。

日本で流行するインフルエンザウイルスは主にA型とB型があり、その年によって流行するタイプが違います。また、同じシーズンにA型とB型それぞれにかかる場合もあります。

＜感染経路＞主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。

＜症状＞潜伏期間はA型で12～48時間、B型で1～3日といわれています。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

＜治療＞症状がでたら無理に登校せず、すみやかに医療機関を受診しましょう。医師との相談のもと、タミフル、リレンザなどの治療薬が処方されます。また、家庭で安静にし、十分な睡眠をとることや水分補給も大切になります。感染を広げないために、外出はなるべく避けましょう。

＜予防＞インフルエンザワクチンの接種で感染の可能性が低まり、また、感染の場合の重症化を防げるといわれています。その他、家庭では手洗い、うがい、部屋の加湿、睡眠、栄養をしっかりとることなどに予防の効果があります。



今年はインフルエンザワクチンが足りない??

厚生労働省が10月6日に、今年度のインフルエンザワクチンの製造量が2528万本で、昨年度の使用量2642万本を下回る見通しだと明らかにしたそうです。これは、ワクチンに使うウイルス株を選び直した影響で、過去5年間で最も少ない製造量になります。また、今年はインフルエンザの流行が例年より早いといわれています。ワクチンの効果が

あらわれるのは2週間程度で、約5か月効果が続きますので、受けるのであれば早い方がよさそうですが、今年は病院に行ってもワクチンが無い場合が多いかもしれません。事前に電話等で確認した方がよいでしょう。ただし、ワクチン接種をしたから絶対にかからないわけではない（成人で60%程度とのデータがあります）ので、保護者の方と相談の上、ワクチン接種をすべきかどうかを決めることをお勧めします。

～感染症で医師から学校を休むよう指示された場合～

感染症を学校で拡大させないために医師から指示があった場合には、『出席停止』という扱いになります。例えばインフルエンザの場合は発症した日を0日とし、5日を経過するまで（つまり6日間）が停止期間となります。この期間は家でゆっくり休養しましょう。



出席停止と指示された場合は、保護者の方から学校に必ず連絡をしてください。また、手続きには、医師の証明が必要となります。生徒手帳の後ろの方にある『登校許可証』のページ、または学校のHPのトップ画面に『登校許可証明書について』という項目があるので、そこから証明書をダウンロードして病院で記入をお願いし、学校に登校できるようになったら学級担任に提出してください。

病名、期間、医師名などに記入もれがあった場合、再提出になったり、出席停止の手続きがスムーズにできないことがありますので、注意しましょう。

10月の保健室来室状況

| | | | | | | |
|-------|------|-------|-----|-----|-----|------|
| 内科的利用 | 122名 | 外科的利用 | 37名 | その他 | 23名 | |
| | | | | | 合計 | 182名 |