

保健だより 11月号

群馬県立中央中等教育学校 保健室

令和元年 11月発行

文責 高橋莉紀 剣持壮汰 監修 荒木

朝と夕方になると寒さを感じる季節になりました。校内でも風邪気味の人が増えてきています。1人1人が風邪予防をしっかりと行い、体調管理に気をつけましょう。また、今年は例年に比べてインフルエンザにかかっている人がかなり多いそうです。インフルエンザにも十分気をつけてください。

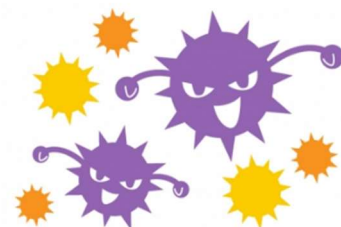
インフルエンザとは？

☆ ウイルスの種類

A・B・C型の3種類（主に流行するのはA型とB型です）

近年、国内で流行しているのは

- ① A (H1N1) 亜型 ② A (H3N2) 亜型（香港型） ③ B型



☆ 感染経路（感染する方法）

① 飛沫感染

インフルエンザに感染している人の飛沫（せきやくしゃみ）を周りにいる人が吸い込むことで、ウイルスが体内に入り感染する。

○含まれているウイルスの数

1回のせき・・・約10万個

1回のくしゃみ・・・約200万個

○飛沫の飛び距離

1回のせき・・・約2m

1回のくしゃみ・・・約3m

② 空気感染

空気中に浮遊しているウイルスを吸い込むことで、ウイルスが体内に入り感染する。

○インフルエンザウイルスと湿度の関係

インフルエンザウイルスは空気が乾燥しているほど空気中の生存率が高い

⇒湿度が50%以上あると、インフルエンザウイルスの90%以上が不活性化

③ 接触感染

インフルエンザに感染している人の飛沫（せきやくしゃみ）が付着した場所に他の人が触れ、その手で鼻や口を触ることでウイルスが体内に入り感染する。

○こんな場所にもウイルスは付着している可能性があります

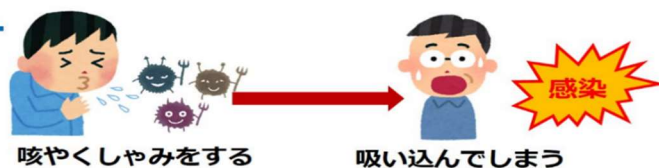
電気スイッチ、ドアノブ

電車のつり革、手すり

など

インフルエンザの感染経路

飛沫感染



接触感染



インフルエンザにかからないために

○予防接種

予防接種は効果が出るまでに2～4週間かかります。インフルエンザが本格的に流行する前に予防接種を打ちましょう。予防接種の効果は約5か月です。

○生活習慣を整える

寝不足、食事を抜く、シャワーですませる（体が冷える）などの生活をしていると免疫が下がり、感染症にかかりやすくなります。自分の普段の生活が自分の体を作りますよ。

○手洗い・うがい

感染症予防の基本です。食事の前や外出後（体育の後）は、必ず手洗いうがいをしましょう。

○マスクの着用

咳が出る人は必ずマスクを着用してください。また、咳エチケット（人に咳がかからないようにティッシュでおおう・腕で口をおおう）も心がけましょう。

もう一度確認してください！～インフルエンザ検査の公欠扱いについて～

I 朝の時点で発熱が認められること

II 必ず医療機関を受診し、医師の判断(検査)を受けること

III 発熱のため医療機関を受診する旨を8時20分までに学校へ連絡すること

これら3つの条件を満たす場合は公欠になります。無理な登校は控え、病院に行き検査をしてください。周りの人にうつさないよう、協力をお願いします。

ミニコラム☆つらい頭痛を和らげたい

CHECK !

ズキンズキンと脈打つ ☐	どのような痛み？	☐ ギューッと締め付けられる
頭の片側もしくは両側 ☐	どこが痛む？	☐ 頭全体
動くのがつらくて、できれば寝ていたい ☐	勉強や運動は？	☐ 何とかできる
痛みが強まり、じっとしていたい ☐	動くとき痛みはどうなる？	☐ 痛みが軽くなることもある
吐き気があったり、吐くことがある ☐	吐き気は？	☐ 吐き気はない
敏感になり、痛みが増す ☐	光や音は？	☐ 特に気にならない
じっとして痛みがなくなるのを待つ ☐	頭痛が起きたときは？	☐ マッサージやストレッチ、入浴で軽くなる
頭痛が起こる前にチカチカとまぶしさを感じる ☐	その他の症状は？	☐ 肩こりや首のこり、目の疲れがある

当てはまるものが多ければ

片頭痛の疑いあり

当てはまるものが多ければ

緊張型頭痛の疑いあり

《頭痛を和らげるコツ》

○自分にとって適切な睡眠時間を知る（寝不足・寝すぎに注意）

○食事の時間を毎日同じにする

○頭痛を起こしやすい食べ物（チーズ、ベーコン、ソーセージ、チョコレートなど）をとりすぎない

○痛む部分を氷のうなどで冷やす ○暗い、静かな部屋で休む

○コーヒーを飲むと痛みが和らぐことも