

ほけんだより



平成23年10月25日

No.5

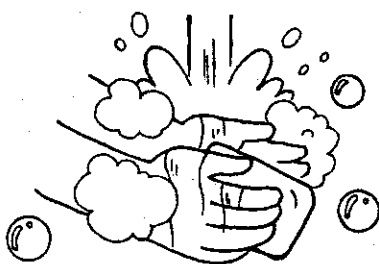
戸塚第一小学校

季節の変わり目です。 かせ対策をはじめましょう。

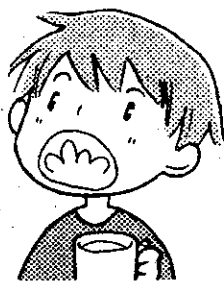
<p>くしゃみ 鼻水 鼻づまり</p> <p>その時、からだは…①</p> <p>かせウイルスがからだに入り込んで、増殖を始めています。</p>	<p>せき のどの痛み</p> <p>その時、からだは…②</p> <p>ウイルスがのどの粘膜にとりつき、さらに気管支へ。</p>	<p>寒気がする 熱っぽい</p> <p>その時、からだは…③</p> <p>ウイルスへの反撃を開始。</p>	<p>からだがだるい 関節が痛い</p> <p>その時、からだは…④</p> <p>ウイルスがどんどん増殖して、症状は全身に…</p>
<p>③④の症状が急に現れたときは</p> <p>インフルエンザの疑いがあります</p>			
<p>休養を取りましょう</p>			
<p>休養が大切です</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ うがい・手洗いをきちんとする。 ■ 水分をしっかりとる。 ■ 寒いと感じるときは、暖かくして寝る。 ■ 食事は、食欲に合わせてとる。 <p>こんな変化があったら、病院へ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 症状が重くなってきた。 ・ 2~3日休んでもよくなりません。 ・ せきが長引いている。 ・ 下痢や腹痛の症状が出てきた。 	<p>■ 37℃以下のとき 早めに休養し、症状の変化に注意しましょう。</p> <p>熱が高くなってきたら</p> <p>受診が必要です</p>	<p>■ 37.5℃以上のとき インフルエンザの疑いが濃厚です。医療機関に連絡して症状を伝え、指示に従って受診しましょう。</p> <p>【インフルエンザと診断されたら】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 医師の許可が出るまで登校できません。 ・ 必ず学校に連絡してください。 	

自分でできる予防方法は？

手洗い



うがい



マスク



インフルエンザを引き起こすウイルスが体内に入らないように、手洗い・うがい・マスクの着用などをして、予防しましょう。

、長くても1週間程度で治まります。

保護者のみなさまへ

保健ニュース

2011. 10. 8. 発行より

かぜとインフルエンザ の違い

国立感染症研究所 協力研究員 中山 幹男

はじめに

「かぜ」は、具合が悪いなどと思われる程度の日常生活にそれほど影響を与えない病気の総称で、症状もさまざまです。一方「インフルエンザ」は、「突然の高熱と関節・筋肉痛」が特徴で、大流行になることも多くあります。今回は、大まかにかぜとインフルエンザの違いについて述べてみます。

かぜの特徴

かぜの原因は9割がウイルスです。かぜに関わるウイルスは、200種類以上あり、その中でライノウイルスが100種類以上を占め、ほかにはアデノウイルスなどで、症状としてくしゃみや鼻水、のどの痛みやせき、たんなどがあり、下痢を伴うこともあります。感染経路としては、飛沫感染、接触感染のほか、唾液による経口感染があります。

かぜにかかったら、安静にして体力を温存し、こまめに水分を補給して、栄養価が高く消化のしやすい食事をとりましょう。かぜのウイルスを直接退治できるのは、体に備わっている「自然治癒力」と「免疫」です。熱は出ても37～38度くらいで、普通は3日以内、

インフルエンザの特徴

インフルエンザはインフルエンザウイルスA、B、C型の感染で起こりますが、大規模な流行を起こすのはA、B型です。かぜのウイルスと違い長時間生存することができるので、とても感染しやすいのが特徴です。

感染経路の大部分は飛沫感染で、接触感染でも起こりますが、空気感染（飛沫核感染）は多くありません。

症状としては、突然高熱が出ることが多く、寒気やふるえ、頭痛や筋肉痛、関節痛など全身症状もいきなり現われるのが特徴で、多くの場合、激しいせき、鼻水などの前触れはほとんどありません。インフルエンザが流行している中で40度近い高熱が出たらまずインフルエンザとみて間違いないでしょう。

高熱が出るのは体がウイルスと戦っている証拠です。熱を出すことでウイルスの増殖を止めようとしているのです。基本的には布団の中で温かく安静にするべきですが、「脳の熱の影響」を防ぐために首や頭、また可能であればわきの下も冷やします。そして、部屋の湿度を50%以上にして、こまめに水分を補給し、周りへの感染を防ぐために、マスクを着用し、タオルの共有をしないようにしましょう。また、お茶・紅茶でのうがいはウイルスに対して殺ウイルス作用があるため有効です。

抗インフルエンザ薬（タミフルなど）を発熱後48時間以内に投与することも治療方法の一つです。病院で診断を受け、検査で陽性が出ない場合でも、医師の判断で処方されることもあります。

寒気がして熱が出始めるときは、布団に入っても寒気が治まらず、足先が冷たく感じます。その後、足先が温かくなったら峠を越えたと思って間違いありません。熱が下がってくるときに汗が出ますので、こまめに下着を取り替えてください。熱が下がってもウイルスは解熱後2～4日まで出ますので、最低でも解熱後2日は家から出ないようにしましょう。