

ほけんだより1月

群馬県立しろがね特別支援学校 保健室
平成30年1月号

新学期が始まって数週間。今年もよろしくお願ひします。
本校ではインフルエンザB型の罹患者が出ています。群馬県でも、
インフルエンザ罹患者報告が急増していますので引き続き、児童生徒の
健康観察に御協力よろしくお願ひします。



感染症情報

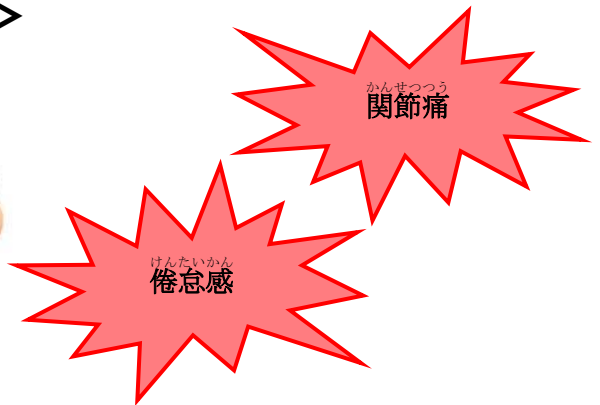
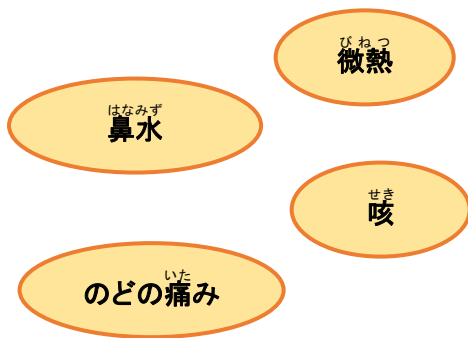
県内でインフルエンザ警報が発令中です

この一週間で県内のインフルエンザ罹患者報告が倍近くに増えています。地域別では、安中地域・富岡地域・渋川地域
で特に多くの罹患者報告がありました。(1/15~1/21)前橋市でも学級閉鎖や集団感染の報告も急増していますので手洗
い・うがい・マスクの着用・環境消毒等の感染予防対策に御協力ください。

~隠れインフルエンザにご用心~

インフルエンザといえば、38℃以上の高熱・寒気・関節痛・倦怠感といった症状が現れます。風邪よりも症状の現れ方
が急激で症状が重いのが特徴ですが、今流行しているインフルエンザは症状の軽いものも少なくないようです。

<隠れインフルエンザの特徴と見分け方>



風邪との違いは、関節痛と倦怠感です

同じインフルエンザウイルスに感染しても、体がどう反応するかは人によって異なります。若い人や体力のある人は
高熱や関節痛など激しい症状が現れる傾向にあるようですが、高齢者や体力のない人では強い症状が出ないことも多い
ようです。周りにウイルスを広げないためにも、症状がありましたら早めの受診をお願いいたします。

<関節痛が起こる理由~体がウイルスと戦っている証拠~>

インフルエンザウイルスが体内に侵入するとウイルスと戦う免疫細胞が活発に働くとサイトカインという物質が作られま
す。サイトカインは脳にウイルスの侵入を伝える大切な役割がありますが、過剰に出過ぎると多臓器
不全を起こすことがあります。この過剰な分泌をおさえるために、一緒に生成されるのがプロスタグラン
ジンです。このプロスタグランジンが、全身に痛みを感じさせる原因になっています。



・出席停止期間の教え方・

発症 解熱	発症 0日目	発症 1日目	発症 2日目	発症 3日目	発症 4日目	発症 5日目	発症 6日目
発症後1日目に 解熱した場合					発症後 4日目	発症後 5日目	
発症後2日目に 解熱した場合						発症後 5日目	
発症後3日目に 解熱した場合							

注意!

※インフルエンザ発症日を、0日と数えます。

※1日のうちで、発熱・解熱をともに認めた場合は、発症期間とします。

出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控え、インフルエンザのまん延を防ぐことを心がけてください。



インフルエンザ予防にプラス アルコール消毒



インフルエンザの予防といえば、予防接種・手洗い・マスク・湿度管理・十分な栄養・人混みを避ける・これは実践している人も多いかと思えます。ここにもう1つ、アルコール消毒を加えるとさらに良いです。ただし、アルコール消毒はインフルエンザウイルスには有効ですが効かないウイルスもあります。やはり、基本となるのは石けんでの手洗いです。「手洗い+アルコール消毒」を行い、ウイルスを寄せ付けないようにしたいですね。

～きれいなハンカチ持ち歩いていますか～

手を洗ったり、汗をふいたり、ハンカチは毎日いろいろなところで必要になります。また、秋口から手荒れの来室者が増えています。手荒れやかきざれを予防するには、水やお湯を使ったあとは濡れたままにせず、ハンカチですっきり水分を拭き取ることが大切です。特に入浴後は、肌が柔らかくなっておりハンドクリームの成分が浸透しやすいので効果的です。自分の健康を守るためにも、いつもきれいなハンカチを持ち歩くようにしたいですね。

