

保健だより 1月



愛知県立尾北高等学校 保健室

かぜとインフルエンザ どう違う？

みなさんご存じ、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると…。



| | かぜ | インフルエンザ |
|--------|--------------------------|------------------------|
| 発症の早さ | 徐々に発症する | 急激に発症する |
| 主な症状 | せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い | 強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい |
| 発熱時の体温 | あっても37℃台が多い | 38℃を超える |
| 悪寒、倦怠感 | 軽め、またはほとんどない | 強く、全身で生じる |
| 主な病原体 | ライノウイルスなど | インフルエンザウイルス |
| 感染力 | それほど強くない | 強い。短期間で多くの人に感染する |
| 合併症 | ほとんどみられない | 肺炎や脳症などの合併症もみられる |



また、インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています（※発症した日を0日目と数えます）。もちろん早めの受診と医師による診断は必須ですが、「ちょっと気になる」「何だかおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため（早期回復）そしてまわりの人のため（感染拡大防止）にも、知っておいてほしいと思います。



学級閉鎖 (学年閉鎖・学校閉鎖) になったら…？



例年、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎等の感染症が猛威をふるう時季となり、新型コロナウイルス感染症の再流行も引き続き懸念されています。

学校では「感染症の予防上必要があるときは、臨時に、学校の全部又は一部の休業を行うことができる」と法律で定められています。それに基づき、学級閉鎖（学年閉鎖・学校閉鎖）の実施やその期間については、教職員や学校医などで協議のうえ、学校長によって決定されます。

感染症の流行・罹患・欠席状況などは随時お知らせしていきますが、自身の体調管理、また学校からの連絡をしっかりとチェックしましょう。学級閉鎖（学年閉鎖・学校閉鎖）が実施されたときは…。



- ✓ 体調に問題がない場合は可能な範囲で自宅学習を進めてください。また、特に祝休日は不要不急の外出を控えるなど、人混みを避けましょう。
- ✓ 引き続き毎日の健康観察を実施し、体調が優れない場合には速やかに学校に連絡のうえ、医療機関を受診してください。
- ✓ 感染者や濃厚接触者等に関する個人情報の保護に配慮し、SNS等でいざ知らず情報を発信・拡散しないよう心がけましょう。



大切にしたい“教訓” 防災とボランティアの日

1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で制定されたのが「防災とボランティアの日」です。

その後、2011年3月11日に東日本大震災が発生し、津波などが原因で多くの負傷者・死者・行方不明者が出る事態となりました。しかしその中でも、これまでに起こった津波・地震の教訓を生かし、難を逃れた人たちが少なからずいたのです。また、復興は発生から10年以上が経った現在でも未だ道半ば。それだけ被害が甚大だったといえますが、それでも、過去の災害からの学びがさまざまな場面で活かされています。

自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。いかに被害を最小限に食い止め、早く復興するか…そのための“備え”です。今後の発生が予想され、東日本大震災を上回る規模ともいわれている「南海トラフ巨大地震」や人口が密集している都市部での被害が想定される「首都直下地震」。もし、いま起こったら？ 教訓を忘れず、できる準備をしっかりとすすめておきたいですね。



*** 保健室より ***

3学期も手洗い、うがい、換気の励行など基本的な感染予防対策を行って、元気に過ごしていきましょう。防寒対策も忘れずに!!