

保健だより 11月



愛知県立尾北高等学校 保健室

朝夕はひんやりし、ようやく「秋」がきたように思います。日暮れが早くなり、下校時は「真っ暗」という人も多いでしょう。

暗いと車の運転者から歩行者や自転車を確認しづらくなります。交通事故にあわないために、反射材を身につける、明るい色の服を着る、目で見ただけではなく、耳でも車の音を確認するなどしてください。



先月中旬頃から、発熱・倦怠感・せきなどの症状で欠席する人が出てきました。また、「マスクを下さい」と来室する人も増えてきています。マスクは保健室にも用意してありますが、いつでも装着できるように予備のマスクをかばんに入れておくことをお勧めします。今月号では冬に流行しやすい感染症について紹介します。

かぜ・インフルエンザ

かぜやインフルエンザは、1年中かかる可能性があります。空気が乾燥する冬は、ウイルスが活動しやすくなるので要注意です。特にインフルエンザは症状も重く、流行しやすいので特徴をよく知っておいてください。

【インフルエンザの特徴】

高い熱が出る
(38～40度)

急に悪化しやすい
(かかってからの症状が悪化するスピードが速い)

全身症状が出やすい
(関節の痛み、だるさ、強い寒けなど)

感染力が強い
(ほかの人にうつさないため、出席停止期間が定められている)



感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが原因となって起こる感染症で、発熱のほか、腹痛や下痢、吐き気や嘔吐が主な症状です。感染を拡げないためには適切な「嘔吐物の処理」が必要です。ぜひ覚えておきましょう。

【準備するもの】

- ・消毒液 ・使い捨て手袋
- ・マスク ・エプロン
- ・キッチンペーパー
- ・大きめのビニール袋

【消毒液の作り方】

市販の塩素系漂白剤（塩素濃度5%）の場合、ペットボトル500mlの水にキャップ2杯分の漂白剤（10ml）を加えます（先に漂白剤を入れておく）。

【処理の手順】

- ①手袋、マスク、エプロンを着ける。
- ②嘔吐物をキッチンペーパーでふき取る。
- ③キッチンペーパーはビニール袋へ入れる。
- ④ふき取ったあとを、消毒液で浸したキッチンペーパーで、できるだけ広範囲に拭く。
- ⑤拭いたキッチンペーパーや手袋などもビニール袋へ入れ、口をきつくしぼる。
- ⑥すべての作業が終わったら、石けんをつけて手をよく洗う。



新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症は、令和5年5月8日より、2類相当から5類（感染力やかかったときの症状の重さから順番が決められる）へと移行しましたが、まだまだ注意が必要な感染症です。

- 主な症状
 - ・38～39度くらいの熱
 - ・のどの痛み、せき、鼻水、頭痛など、かぜに似た症状
 - ・味やにおいが感じにくくなる
- かかったあとに
 - 後遺症が残ることがある
 - ・からだのだるさや疲れやすさ
 - ・集中力の低下
 - ・味やにおいが感じにくい
- ウイルスが変異しやすいので、何回もかかることがある
- 基礎疾患がある人や高齢者は重症化しやすい

