

ほけんだより

仙台市立秋保小学校

H18. 2. 6

かぜひきさんのエチケット

秋保小学校でも先週からかぜで欠席する児童が少し増えてきました。近隣の学校では、1月中旬頃からインフルエンザの流行がみられていたようですが、秋保小学校もこれからかもしれません。

先日、朝会で“うがい、手洗いが大切なわけ”を全校児童にお話しました。子どもたちは、咳やくしゃみでウイルスが飛散する様子に興味を示していました。咳などの症状がある時は、『マスクの着用』はもちろん、『人にむかって咳をしない』など、かぜをひいてしまった時のエチケットを身につけることも大切です。ご家庭では、うがい・手洗い・鼻かみを確実にできるように、ハンカチとティッシュを忘れずに身につけるよう、朝の声かけをお願いします。

☆ インフルエンザ 誤解と新常識 ☆

2006年2月1日放送

NHK 「ためしてガッテン」より

● 常識一新！インフルエンザの見極め方 ⇨ 熱が38度以下でも要注意

これまで、「38度以上の高熱が出たらインフルエンザを疑う」と考えられがちでした。ところが、最近では診断キッドの普及で、38度より低い発熱の患者でもインフルエンザに感染しているケースが多数あることがわかってきました。

地域でインフルエンザが流行していて風邪の症状がある場合は、高熱が出ていなくてもインフルエンザの可能性があります。他人に感染させる可能性もあります。

● タミフル(インフルエンザ治療薬・抗ウイルス剤)の落とし穴 ⇨ 解熱後も2～3日はウイルス死なす

タミフルは、発症後48時間以内に内服すれば、インフルエンザウイルスの増殖を大幅に抑えられます。また、服用すると1～2日で熱は下がります。しかし、その段階で治ったわけではありません。解熱後も2～3日はウイルスが残っているため、くしゃみや咳などを通して周囲に感染させる恐れがあり、注意が必要です。インフルエンザと診断された場合は、熱が下がってもすぐに登校せず、解熱後2～3日は休養をとり、医師の指示を受けてから登校してください。

● 新予防法！**歯磨き**で発症率10分の1に激減

歯周病菌をはじめとする口腔内の細菌が、インフルエンザウイルスの増殖を手助けする酵素を作り出しているようです。ある老人施設で、歯科衛生士が高齢者を対象に歯磨きや舌磨きを行ったところ、口腔ケアを実施しなかった施設と比べて、インフルエンザの発症率が10分の1に激減したそうです。

学校と家庭で歯磨きががんばりましょう。

<家族にインフルエンザ患者が出たら…>

- ①個室で一人で寝かせる。
- ②看病する人もマスクをつけ、手洗いをしっかり行う。
- ③定期的に部屋の換気をする。

小さいお子さんはむずかしいかもしれませんが、できるだけ…。

インフルエンザウイルス 驚異の感染力

インフルエンザウイルスの大きさは、直径1万分の1ミリ。2種類の突起（鍵とはさみの役割）を持っていて、鍵を使って細胞に侵入し、はさみを使って細胞の外に出ます。これを繰り返し、短時間で増殖。なんと、1個のウイルスは、24時間後には100万個に増殖するといわれています。

しかも、閉め切った部屋にウイルスは9時間ものあいだ、空中で生きていました。

インフルエンザ Q&A

Q：インフルエンザなのに高熱が出ないのはなぜ？

A：一般的に、インフルエンザウイルスの増殖を食い止めようと人間の体は高熱を出して抵抗するといわれています。インフルエンザに感染しても高熱が出ない理由は、個人の体質や免疫力の違いによると考えられますが、はっきりとしたメカニズムはわかっていません。ただ、高齢者の場合は、反応力が弱まっていて発熱する力が残っていないため、高熱が出にくいと考えられています。

Q：インフルエンザが心配な時期、家庭の室温・気温はどの位が良いのでしょうか？

A：室温20度、湿度60%にするとインフルエンザウイルスの生存率は3～5%に減るといわれています。加湿器を使ったり、室内に塗れタオルをかけたり、洗濯物を部屋干しするのも良いと思います。

学校では…

教室の加湿対策として、各教室に霧吹きを備え付けています。休み時間になると、子どもたちが温湿度計を見ながら シュツ シュツと霧を吹かせています。