

保健だより 1月



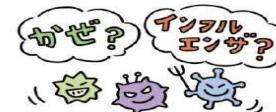
島根県立松江東高等学校

保健室

令和6年1月

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°C台が多い	38°C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、知つておいてほしいと思います。

発症日を入れてね。

登校再開日早見表



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナ	日	日	日	日	日	日	日	日
	症状軽快					登校再開		
		症状軽快				登校再開		
			症状軽快			登校再開		
				症状軽快		登校再開		
					症状軽快		登校再開	
コロナ	発症	コロナもインフルもここは同じ 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」					コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」	
インフル		解熱				登校再開		
			解熱			登校再開		
				解熱		登校再開		
					解熱		登校再開	
						登校再開		

◆積極的に換気をしましょう。

季節的にも、換気をすると教室の温度が下がり寒くて体が冷えてしまうかもしれません。感染症対策には換気が非常に有効であると言われています。衣服などで、できるだけ素肌が出ないような寒さ対策をしながら、授業中・食事中・清掃中といったあらゆる時には換気をして感染症の蔓延を防ぎましょう。また、換気は感染症対策のみではなく様々な健康被害対策にも有効です。

◆大切にしたい“教訓”

1月17日は「防災とボランティアの日」 1月15日～21日は「防災とボランティア週間」



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・教化を図る目的で定められました。

その後、2011年3月11日に東日本大震災が発生し、今年1月1日に石川県能登半島地方を震源とした能登半島地震が発生し、多くの負傷者・死者・行方不明者がいる事態となりました。自然災害は、完全に予測をしたり、防いだりすることはできません。いつ起こるかわからない災害に対して、一人一人の心構えが大切です。自分の命、そして大切な人の命を守るためにも、家庭内で話し合い、できる準備をしておきましょう。

島根防災情報(www.bousai-shimane.jp)では、県内各地域全体の災害に関する最新情報を見ることができます。また、各市町村のより詳しい情報は、各市町村のホームページから情報を得ることができます。

(例:松江市HP→暮らし・手続き→安心・安全→防災ポータル)。

甚大な被害を及ぼした東日本大震災でも多くの命が失われ、今もなお、被害の爪痕が残っています。石巻市震災遺構大川小学校には、メッセージパネルがあり、このように記されています。

自然がつくりだしたこの世界で

未来をそうぞうし 生きることができるのが人間です

そして 判断し行動できるのが人間です

ときに大事なことを見失い

気づけなくなることの おそろしさを知ってほしいのです

なぜ 一番たいせつなものが見えなくなるのかを

考えてほしいのです

いのちの尊さを 誰もが理解しています

平和な日常を 誰もが願っています

話しあうこと 考えること ともに確かめあうこと

きっと あるべき未来は続いていくはずです



写真提供

山崎 誠校長先生

災害に備える

防災について話し合おう

避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

市町村が作成しているハザードマップ等を用いて、お住まいの地域の危険箇所を調べ、家族や地域の方と避難場所や避難する道順を話し合っておきましょう。避難場所に避難するだけでなく、安全な親戚・知人宅へ避難することも考えてみましょう。



話し合う際のポイント（例）



①自宅は安全か。



②避難場所はどこか。



③地域の危険場所はどこか。



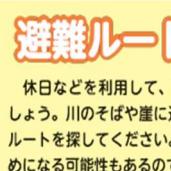
④どの道を通って避難するか。



⑤子どもやお年寄りはどうやって避難するか。



⑥非常持ち出し品を準備しているか。



避難ルートを歩いてみよう

休日などを利用して、自宅から避難場所まで実際に歩いてみましょう。川のそばや崖に近い道、橋などはできるだけ避け、安全なルートを探してください。災害時の状況によっては、通路が通行止めになる可能性があるので、複数のルートを考えておくと安心です。



島根県防災部防災危機管理課