

保健だより 11月



島根県立松江東高等学校

保健室

令和5年11月

✕ 間違った咳エチケット



○ 正しい咳エチケット



咳エチケットしていますか？

例えば、咳1回では約10万個のウイルスが2～3m、くしゃみ1回では約200万個のウイルスが3～5m飛ぶといわれています。

★咳エチケット3カ条

①咳やくしゃみをする時は、マスクやティッシュ等で鼻と口をおおう。

②使ったティッシュはビニール袋や紙袋に捨て、袋の口を閉める。手にしぶきが付いているので、石けんで手をしっかり洗う。

③咳やくしゃみ、鼻水などの風邪症状がある時は、マスクを着用する。

※マスクやティッシュは常に予備を用意しておきましょう。

※使用済みのマスクやティッシュは感染拡大防止のために必ず持ち帰ってください。

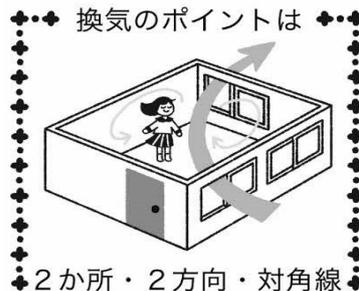
換気をしましょう。

換気をすることは、下記のようなメリットがあります。

- ・感染症の予防（ウイルスの滞留を防ぐ）
- ・さらなる学習効果向上（汚れた空気の排出とリフレッシュ）

右図のように、対角線上の窓やドアを常時10センチ程度開けて、空気の通り道を作ることがポイントです。

換気にプラスして、さらに、濡れタオルをつるすことや加湿器を使用して、部屋を加湿することで感染症予防の効果が上がります。



インフルエンザワクチンについて(厚生労働省 令和5年度インフルエンザQ&A 参照)

インフルエンザワクチンの最も大きな効果は※「重症化」の予防です。※肺炎や脳症等の重い合併症
また、体内に入ったウイルスが増えると、発熱やのどの痛み等の症状の出現を抑える効果が一定程度認められています。

◆接種を希望する場合は、計画的にかかりつけ病院に相談しましょう。

◆接種前にインフルエンザに罹患した場合の接種についてもかかりつけの病院に相談しましょう。



このような症状が複数該当した場合は受診をしましょう。

38度を超える急激な発熱

(インフルエンザB型だと37度前後でもインフルエンザと診断されるケースもあります)

寒気

頭痛

鼻水・咳・鼻づまり・咽頭痛などの呼吸器症状

腹痛・嘔吐・下痢などの消化器症状

関節痛・筋肉痛・腰痛

※家族や友人など身近な人が発症した後、自分の体調が悪化した場合は要注意です。受診する際には、周囲に発症した人がいることを伝えてください。

インフルエンザと診断されたら。

出席停止という扱いになるので、学校を休んだ期間は欠席になりません。かかった場合は重症化を防ぐため、また、他の人にうつさないために登校することができない期間が決まっています。

インフルエンザの出席停止期間：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

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



その症状の理由は何だと思えますか？◆咳エチケットや換気の理由を再度確認してください。◆

【発熱】

～細菌やウイルスと戦うため～

熱が出ると、体が熱くなったり、頭がボーっとしたりします。熱が出る仕組みは、体内に入った細菌やウイルスをやっつける白血球という免疫細胞が、細菌やウイルスを攻撃するときサイトカインという物質を出すことがきっかけです。このサイトカインによって脳内にある体温の中枢が影響を受けて、寒気を感じたり、全身の筋肉が震えを起こしたりして発熱が起こり、細菌やウイルスに対する攻撃力を高めます。

【鼻水が出る】

～細菌やウイルスを体の外に出すための反応～

鼻の粘膜に細菌やウイルスが感染しても、白血球などがサイトカインを出します。そして、鼻の粘膜がサイトカインに反応すると鼻水がつけられます。鼻水は細菌やウイルスを体の外に出そうとする体の仕組みです。

【咳とくしゃみ】

～細菌やウイルスを体の外に出すための反応～

鼻の粘膜に細菌やウイルスが付いた刺激が呼吸に使われる筋肉に伝わり緊張させます。筋肉の緊張が強くなると空気が吸い込まれ、緊張が一気に緩むと空気が勢いよく押し出されるため、くしゃみが出ます。また、咳は、肺や気管などを守るために、外から入ってきた細菌やウイルスなどを気道から取り除こうとする反応です。

春の健康診断結果より～受診、忘れていませんか？～

健康診断の結果に基づいて配布した「受診のお願い」について、結果提出・報告がまだ完了していない人がいます。治療は終わったけど出し忘れ、忙しくて受診できていないといったことはありませんか？

自分の心身を常に気にかかけ、健康を維持するために行動をすることは生活の基本です。健康診断の意義をもう一度見直してほしいと思います。

なお、対象者には改めて連絡をしますので、速やかに受診をしてください。