

保健だより 5月

名張西高校

保健部

2009.5.18

新しい学年がスタートして、1ヶ月が過ぎ、今日から中間テストが始まりました。

環境が変わり、緊張を続け、今まで頑張ってきた分、心や体に疲れが出る時期です。また、日中は初夏を思わせるほど気温が上がったのに、朝晩は寒いと感じるほど、気温の変化が激しく体調を崩しやすい状況にあります。

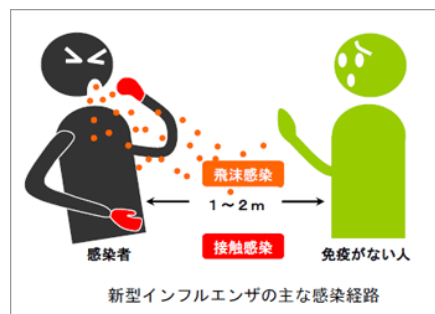
さらに、連日TVニュース等で報道されているように、新型インフルエンザウイルス感染が世界的に広がり、日本でも渡航歴の無い高校生をはじめとして国内感染数が90人を超えました。現在の感染者報告は、兵庫県と大阪府ということで、大変、身近な問題であると感じます。

まだ季節性のインフルエンザの報告もあるこの季節、うがいや手洗いなどの感染予防、バランスのとれた食事や運動、休息をとるなどの体調管理をしっかりと行いましょう。



新型インフルエンザの基礎知識

- 新型インフルエンザウイルスは、動物、特に鳥類のインフルエンザウイルスが、変化して人から人へと簡単に感染できるようになったものです。このウイルスが感染して起こる病気が新型インフルエンザです。
- 人は、新型インフルエンザの免疫を獲得していないため、簡単に人から人へ感染が広がり、急速な世界的大流行（パンデミック）を起こす危険性があります。
- 新型インフルエンザは、人が感染者に近距離で接触することによって広がるため、私たち一人ひとりが感染拡大防止に関する正しい知識を持ち、協力して自分たちや地域を守る心構えが重要になります。
- 通常のインフルエンザの主な感染経路は、飛沫感染（感染した人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫ともに出されたウイルスを健康な人が吸うことで感染する）と、接触感染（感染した人がくしゃみや咳を手で抑えた後や、鼻水を手でぬぐった後に、机やドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスが付着することがあります。その付着したウイルスに健康な人が手で触れ、その手で目や鼻、口に再び触れることにより、粘膜・結膜などを通じてウイルスが体の中に入り感染する）です。



- 新型インフルエンザ対策は、通常のインフルエンザ対策の延長線上にあります。通常のインフルエンザ予防の対応から取組を始めることが重要です。

《次のような習慣をつけましょう。》

- ・ 咳、くしゃみをする時は、ティッシュ等で口と鼻をおい、他の人から顔をそらす。
- ・ 使ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる。
- ・ 咳やくしゃみ等の症状のある人には必ずマスクを着けてもらう。（個人用マスクで最適なものは、不織布製マスクです。）
- ・ 混み合った場所、特に屋内や乗り物など、換気が不十分で閉鎖的な場所ではマスクを着用しましょう。（マスクは、咳やくしゃみによる飛沫および、それらに含まれるウイルス等の病原体の飛散を、ある程度防ぎます。）
 - ・ 咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手はすぐに洗う。
 - ・ 帰宅後や不特定多数の人が触るようなものに触った後の手洗いうがいを日常的に行う。
- ・ 手洗いは、石鹸を用いて最低15秒以上行うことが望ましい。洗った後は清潔なハンカチやペーパータオル等で水を十分に拭き取る。
- ・ 人混みへの外出を控える。
- ・ 十分に休養をとり、体力や抵抗力を高め、日頃からバランスよく栄養をとり、規則的な生活をし、感染しにくい状態を保つ。
- ・ 新型インフルエンザや感染防止策に対する正しい知識を持つため、情報収集を行いましょう。地域の状況は、[県市町村の提供する情報を収集しましょう。](#)



【参考資料:厚生労働省ホームページ】

海外渡航歴がなくても、38度以上の発熱、咳、全身倦怠感等のインフルエンザ様症状があれば、これまでと同様に【発熱相談センター】に連絡をし、支持を受けてください。

伊賀保健所 健康増進課 Tel 0595-24-8045
津保健所 健康増進課 Tel 059-223-5185

校内で、熱っぽい、全身がだるいなど体調が思わしくない場合は、まず保健室で体温を測ってみましょう。テスト期間中だからと我慢しすぎないでください。
トイレには手洗い石けんがありますので、丁寧に手洗いを行いましょう。また、各教室にも速乾性の消毒用アルコールを置きましたので、適宜使ってください。