

健康のあんてな

2019. 1. 24(木)

1月の健康の言葉

NO. 12

エンジンは夢、エネルギーは努力
そして走行距離は自信

(評論家 中島孝志)

インフルエンザ等感染症対策

そして

旭川は
警報

予防

意識

予防

行動

免疫力

12月より流行の兆しがあったインフルエンザ、1/13に旭川市保健所はインフルエンザ流行の「警報」を発令しました。北海道においては30保健所のうち20保健所が「警報」10保健所が「注意報」、全国的にも「警報」が発令されており、例年より1週間早い動向です。ちなみに「警報」とは、大きな流行の発生・継続が疑われる状態で、いわゆる「インフルエンザが猛威を振るってる！」状態です。

そこで、学校としてはインフルエンザの集団感染を避けるべく、皆さん一人一人に、インフルエンザの予防意識と予防行動をお願いしたいと思います。

来週からスキー授業が始まること、ここから例年寒さが厳しい時節であることからインフルエンザに罹患しやすいコンディションになりがちです。受験を控えている3年生をはじめ、自分のやりたいことを実現するためにも予防意識と行動をとりましょう。



知識は予防のはじまり

インフルエンザ 押さえるべきポイント

- インフルエンザは発症1日前から発症後5～7日まで感染力があり、特に最初の2日間が最も感染力が強い。
- 抗インフルエンザ薬は発症後48時間以内に開始するのがよいので自身の体調の変化に早めに気づき、対処することが大事。
- 体温は朝低くて午後3～6時頃高くなるので朝から微熱がある時はこまめに検温をする。
- むやみに恐がる必要はない。発症させないという意識と体調管理、予防行動、環境整備が大切。



免疫力は予防のかなめ

- インフルエンザは、感染した人全員が発病するのではなく、典型的症状が出ないケース（不顕性感染）もあり、その場合他人に感染させる力も問題にならないほど僅かです。
- ということは、インフルエンザにかからないことは可能でその分かれ目が「免疫力」。
- 免疫力がしっかり働くよう、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、疲れやストレスをためないことがポイントとなります。



適切な予防行動と対処を！

予防行動が自分もみんなを守る

- インフルエンザは飛沫、接触感染といった感染経路をもつので
- こまめに手洗いをする。
 - 人混みは避け、外出時にはマスクの使用を。
 - 室内は、適度な湿度（50%～60%）を保ち、時々換気をする。
 - 咳等「風邪ひいたかな～」と感じたら、マスクを着用する。
 - こまめに少量の水分をとる。



こんな時は受診しよう

- 咳、鼻水、鼻づまり、頭痛があるときは、こまめな検温をし、早期に気づくようにする。
- それでも、急な発熱、関節痛、筋肉痛、頭痛、強い倦怠感といった症状を自覚したら検温を必ずする。
- インフルエンザと診断されたら、安静・休養・栄養をしっかりと取り、回復に努める。

