

# ほけんだより No.8

朝・晩の冷え込みがみられるようになってきました。インフルエンザやコロナウイルス感染症は、まだ、本校では流行はしていませんが、他校では、インフルエンザの流行で学級閉鎖になっているところもあります。これから流行シーズンに入りますので、感染予防に努めていきましょう。

## インフルエンザ・かぜ が流行する季節です

### インフルエンザの特徴

- 急に高い熱が出る  
(38 ~ 40℃ ; 3 ~ 4 日間続く)
- 筋肉痛や、関節痛などの全身症状が強い
- 重くなると、気管支炎や肺炎などの病気になりやすい



### かぜの特徴

- 初めに、のどや鼻に症状が現れる
- 主な症状は、くしゃみ・鼻水など。熱は微熱程度。

### 季節性インフルエンザと新型インフルエンザはどう違うのか？

インフルエンザウイルスの抗原性が小さく変化しながら毎年世界中のヒトの間で流行しています。これが季節性インフルエンザです。

一方、新型インフルエンザは、時としてこの抗原性が大きく異なるインフルエンザウイルスが現れ、多くの国民が免疫を獲得していないことから、全国的に急速に蔓延することによって起こります。2009年~2010年新型インフルエンザ A(H1N1) パンデミック2009は世界的に大流行し、多くの市民が免疫を獲得すると、2011年からは季節性インフルエンザとして取り扱われることになりました。

2023年3月、鼻に噴霧する点鼻薬タイプのインフルエンザワクチン（経鼻弱毒生インフルエンザワクチン）、「フルミスト点鼻薬」の製造と販売が国内で承認されました。

日本では初めての承認ですが、アメリカでは2003年に承認されており、2023年4月時点では36の国と地域でも承認されています。

従来の注射で接種するワクチンと違って鼻の中にスプレーを吹きかけるだけなので、痛みがないのが特徴です。注射の痛みが苦手という人には向いていますが、副反応が出やすいという報告もあっていますので、家族でよく考えて選択できるといいですね。

フルミストを接種できる対象年齢は、**2歳~19歳未満**です。

価格は、自由診療で8000円から9000円です。

合志市は、フルミストに関しては、助成の適用外です。



## かぜもインフルエンザも予防は同じです

- 外から帰ったとき、  
食事の前には手を洗おう



- 規則正しい生活で、抵抗力をつけよう



### ～その他の感染予防法～

#### 感染予防法①ワクチン接種をする

発病防止に対するインフルエンザワクチンの有効率は60%!!

#### 感染予防法②換気をする

短時間に窓を全開にするよりも、対角線上の窓を2カ所開け、常時換気することで、十分な換気量を得られることが分かっています。

#### 感染予防法③適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。

#### 感染予防法④人混みへの外出を控える

やむを得ず外出する際は、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布製マスクを着用することは1つの防御策です。



### 出席停止期間について

学校保健安全法でコロナウイルス感染症やインフルエンザに罹患した時の出席停止期間は「**発症し**

**た後5日を経過し、解熱した後2日を経過するまで**」とされています。出席停止

期間が経過した後に、改めて検査を受ける必要はなく、当該児童生徒等が学校に復帰する場合には、**治療証明書や陰性証明書の提出は不要です。**

