



かぜ・インフルエンザ・花粉症

花粉の飛散量が増えてきました。症状に悩まされている人もいるのではないのでしょうか。できるだけ花粉症の苦痛を減らせるよう、また、かぜ・インフルエンザとの違いを知って受診等の適切な対処ができるようにしましょう

【かぜ・インフルエンザ・花粉症の違い】

	かぜ	インフルエンザ	花粉症
症状の持続期間	1週間程度	5日～1週間程度	花粉が飛んでいる期間中
進行	緩やか	急激	花粉の飛散状況により
初期症状	のどの痛み、鼻水、くしゃみ等	頭痛、強い寒気、悪寒	くしゃみ、鼻水、目のかゆみ
発熱	37℃～38℃程度 (微熱で済むことが多い)	38℃～40℃の高熱	ほとんど出ない
くしゃみ	それほど続けて出ない	解熱後少しみられる	何度も続けて出る
咽頭部	のどの痛み、せき	のどの痛み、せき	(どちらかといえば) 痛みよりもかゆみ
鼻水	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く	解熱後少しみられる(粘り気、色あり)	多い(サラサラで透明)
目	何の症状も出ない	目の充血	涙が出る、かゆみ、目の充血
その他	軽い倦怠感、関節痛	強い倦怠感、関節痛、下痢、吐き気・嘔吐(B型の場合)	
薬	対症療法のみ	対症療法に加え抗ウイルス薬(タミフル、イナビル、リレンザなど)	対症療法のみ

●発症後48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬を投与すると、ウイルスの増殖を抑えることが期待できます。ただし、すぐに受診しても検査で陽性が出ない場合が多いので、発熱から6時間以上経過した時点で受診することをおすすめします。

●強い倦怠感や38.5℃以上の発熱がなく軽度の風邪症状のみの場合には、市販の風邪薬と水分補給で様子を見て、栄養・睡眠・保温に注意し、自宅療養することをおすすめします。

【運動等で外に出る場合の花粉対策】

【外出時の服装】

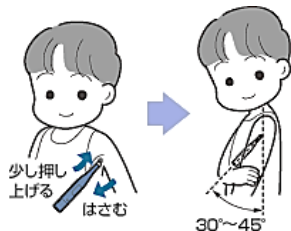


【家に帰ってきてからすること】



- 玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とす。
- 家の中に入ってから手洗い・うがいをする。
- シャワーを浴びたり、顔を洗えるとなおよし。

体温は1日同じ温度ではありません。早朝4時頃に最も低くなり、昼頃から夕方まで高く維持され、夜になって下がり始めます。夜眠くならない人はこのリズムが乱れているかもしれません。この機会に正しい体温測定の方法を学び、自分の平熱を知っておきましょう！



わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。

正しい体温の測り方※毎日同じ時間に測定しましょう！

- 腋窩(わきの下)の中央に体温計の先が密着するように下から30～45°の角度で押し上げるようにしてあてる。
- 汗をかいている場合は拭く。下着に触れないようにあてる。
- 測定途中で体温計を覗いたり、取り出したりしない。

※正確な方法で測らないと、体温が低く出てしまいます。



上から差し込むと、わきの中心にあたらぬ



横から差し込むと、先端がでてしまう。

感染症対策(新型コロナウイルス COVID-19 に関して)



[3月18日(水) 最新版]

昨年12月以降、新型コロナウイルス関連肺炎患者の発生が報告されており、日本国内においても**3月18日(水)7:00現在** **873名(クルーズ船を除く)**の感染者が確認されています。世界各国でも急速な感染拡大がみられており、正しい情報収集や一人一人が予防に力をいれていくことがよりいっそう求められています。

現在関係機関より発表されている情報を下記に整理しました。感染症対策を徹底してウイルス感染を防ぎましょう!

Q どうやって感染するの? 症状は?

A ●現時点では厚労省からは飛沫感染と接触感染の2つの感染経路があることが発表されています。空気感染は起きていないと考えられているものの、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみなどがなくても感染を拡大するリスクがあります。●患者の主要な症状は、**発熱(37.5℃以上)**や**せき、息苦しさ、呼吸困難、筋肉痛、倦怠感**です。発症後しばらくは症状が軽いか無症状のケースが多いようです。●潜伏期間は**1~12.5日(多くは5~6日)**との見方が有力で、この潜伏期間中も感染する恐れがあります。致死率は現時点で2~3%を推移しています。

Q 受診・相談の目安は?

A ①風邪症状や37.5℃以上の発熱がある。⇒**4日以上続く場合相談。**
(解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様)
※高齢者、基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患)のある人、透析患者、免疫抑制剤、抗がん剤を使用している人⇒**2日以上続く場合相談。**
②強いだるさや息苦しさがある。⇒**すぐに相談。**

Q 新型コロナウイルスのことで相談・病院受診をしたいが、どこに連絡すればいい?

A 岩手県庁及び保健所に「帰国者・接触者相談センター(相談窓口)」が設置されています。下記の相談機関に問い合わせてください。


岩手県庁 医療政策室	019-651-3175	全県域 24時間 (土日・祝日も実施)
釜石保健所	0193-25-2710	大槌町 釜石市 9時~17時まで(平日のみ)
宮古保健所	0193-64-2218	宮古市 山田町 9時~17時まで(平日のみ)

※ 県庁医療政策室は**24時間対応になりました。**最寄りの保健所が時間外の場合はこちらに電話してください。

Q 新型コロナウイルス感染症にかからないためには?

A 「手洗い・消毒」「免疫力の強化」など通常の感染症対策が重要です。

★衛生的な手洗い・うがい、アルコール消毒

- 正しい手洗いについての動画を視聴できます。⇒ 
- (指先・爪の間、指の間、手首は洗い残しが多くなっています。)
- ジェットタオル(風で水分を吹き飛ばす)は適切に衛生管理されていないと、逆に菌を付着させてしまうこともあります。ペーパータオルを使用するか、自分自身で清潔なハンカチを持ち歩きましょう。
- 水分をよく拭き取った後は、アルコール消毒をしましょう。2回の手洗いと十分な量のアルコール消毒で99%のウイルス、細菌を死滅させることができると言われています。

★咳エチケット

- マスクがない場合ティッシュやハンカチで鼻と口を覆います。
- とっさの時は袖や上着の内側で覆います。
- ※**NG** そのままくしゃみをしたり、咳やくしゃみを手で押さえる。



★人混みを避ける

- 不要不急の外出を避け、人混みに近づかないようにしましょう。
- 咳やくしゃみをしている人に接触した場合は、必ず手洗い・うがいをしましょう。

★マスクについて

- マスクの有効性については、専門家の間でも賛否が分かれているのが現状です。
- ただし、咳やくしゃみの飛沫防止には効果が見られるので、症状がある人は必ずマスクを着用するようにしましょう。
- 外気に当たる面はウイルスで汚れていますので、捨てる際には、**マスク本体には触らないようにビニール袋に入れ、口を縛ってからゴミ箱へ捨てましょう。**

※ 現在、店頭でも品薄状態が続いています。**登校再開後、咳・くしゃみ等の症状がある人、花粉症の持病のある人などは保健室でも配付をします(一人1日1枚まで)**ので、**養護教諭 菊池**まで声をかけてください。

★普段の健康管理(免疫力を高める)

- 免疫力が正常に保たれる体温は36.5~37.0℃程度と言われています。35℃台だと、体調不良をきたしやすくなります。
- 【**免疫機能をあげるために**】
- ・ジョギング、スクワットなど大腿部の筋力を強化する。(人間の筋肉の70%は下半身にあるため、特に大腿部の筋肉を付けることが重要です。)
- ・湯船にしっかりとつかり、基礎代謝を上げる。
- ・規則正しい生活(食事、睡眠)を心がける。

↑上記の対策は、インフルエンザをはじめ、その他の感染症予防においても非常に重要です!

※ 新型コロナウイルスに関する最新情報は、右記の**厚生労働省ホームページ**等を御覧ください。



臨時休校が始まり2週間が経過しました。みなさん元気になっていますでしょうか。生活リズムは乱れていませんか? 運動不足になっていませんか? 何か気になることがありましたら、お気軽に保健室までご連絡ください。(0193-42-3025) 早く皆さんの元気な顔を見られることを待ち望んでいます。

【大槌高校 養護教諭 菊池】

