



今年もすでに流行中…

インフルエンザに用心！

進路面談も終わり、いよいよ本番(入試)へ向けてまっしぐらという時期ですが、これから大切になってくることは、ズバリ、健康の維持。新聞やテレビのニュースによると、十一月下旬からすでにインフルエンザの流行期間に入っているそうです。厚生労働省の発表による一医療機関あたりの受診者数も毎週増加しているようです。手元にあった「家庭の医学 初版(主婦の友社)」(我が家の子育て時に買ったものでいささかというか、かなり古い)には、以下のような記述が載っていました。全てが中学生向きとは言えませんが、参考までに。

インフルエンザと風邪って違うの？

風邪とは、鼻やのどに急性の炎症が起こった状態のこと。風邪の主な原因はウイルスで、その種類は何百とある。インフルエンザは風邪の症状を起こすウイルスの一種なのである。また、ウイルスのほかにも細菌やマイコプラズマなどの微生物が原因になることもある。これらの病原体は、唾液と共

に空中に飛び散って感染する(飛まつ感染)。インフルエンザのウイルスは、風邪の他のウイルスとはまったく違うものだが、症状を見るだけで区別するのは難しい。特徴のひとつは突然の高熱、頭痛、筋肉痛など。もちろん、ほかにも鼻水や嘔吐下痢など風邪と同じ症状が出ることもある。インフルエンザのこわい点は、気管支炎や肺炎、中耳炎を起こす原因になる点。乳幼児や高齢者などが肺炎にかかると命にかかわることもある。しかし、普通の風邪でも高熱が出るケースもある。この点でインフルエンザと判断するのは難しい。決して素人判断をせず、医療機関を受診することをお勧めしたい。

これからの予定:12月9日(月)~20日(金)

日	曜	行事
9	月	特別時程 6校時カット 1:学活 2~5:授業
10	火	特別時程 6校時カット 1:道徳 2~5:授業
11	水	特別時程 1~5:授業
12	木	特別時程 生徒委員会 1~6:授業
13	金	普通時程 1~4:授業 5~6:総合
15	日	ESATJ 予備日
16	月	普通時程 全校朝礼 1:学活 2~6:授業
17	火	普通時程 1:道徳 2~6:授業
18	水	普通時程 1~5:授業
19	木	普通時程 1~6:授業
20	金	普通時程 6カット 1~4:授業 5:総合

インフルエンザの予防接種とは？

予防接種は一回で終わりではない

インフルエンザの感染の予防、また、万一感染しても軽くすむのにも有効なのが予防接種だといわれている。しかし、インフルエンザの予防接種の効果があるものではない。インフルエンザのウイルスには多様な種類があり、すべてに對抗できるワクチンはないからだ。現在インフルエンザのワクチンは、毎年『その年にはやりそうなウイルスの型』を予測し、それに対抗するものが作られているのである。つまり、予防接種でインフルエンザを防ぐというのなら、毎年接種す

る必要があるのだ。

もちろん、予測した型と実際に流行するインフルエンザの型とが異なることもある。しかし、毎年予防接種を受けている人は、免疫が蓄積するので、かかった場合でも軽くすむケースが多いようだ。

※(今年度最新情報)

インフルエンザウイルスの感染経路となる鼻にワクチンを直接吹きつけるスプレータイプのインフルエンザワクチンの接種が、子どもを対象に本年十月から始まりました。新たなインフルエンザワクチン「フルミスト」はこれまでのような皮下注射ではなく、スプレーを鼻の中に入れ、直接吹きつけるタイプのワクチンで、血液の中だけでなく、ウイルスの侵入経路となる鼻やのどの粘膜にも抗体を作る作用があり、従来の注射するタイプのワクチンと同じ程度の効果があるとされているそうです。

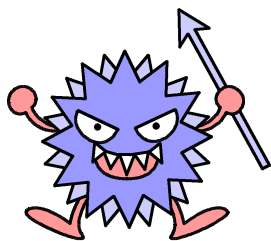
今から心がけよう！
インフルエンザや風邪に負けない生活術

インフルエンザや風邪にかかったとしても軽くすませるためにできることは、予防接種だけではない。ウイルスに負けないだけの抵抗力(体力)を高めておくと、かかったときの症状はずいぶん異なるのだ。赤ちゃんや子どもの抵抗力をつけるため、家庭で配慮できることを紹介しよう。(これも前述の『家庭の医学 初版(主婦の友社)』の内容なので、中学生の皆さんは参考までに。)

(1) 動きやすい服装でよく遊ぶ

風邪をひかせるのが怖いからと厚着させるのは逆効果。着膨れして動きにくく、運動不足になることも。大体

の目安は生後一カ月以内で、大人の着ている枚数より一枚多いくらい、それ以後は大人と同じ枚数か、一枚少ない程度で大丈夫だ。枚数よりも、身体が動かしやすい服装を心がけよう。



(2) 栄養バランスと十分な休養

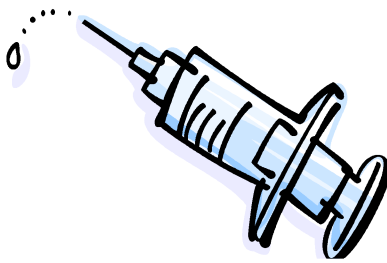
これは大人にも言えることだが、仕事で疲れているときに風邪などをひいてしまうとこじれやすい。赤ちゃんや幼児も、なるべく起床、就寝と三食の時間を規則的にし、栄養バランスを考えた食事がとれるようにしよう。

(3) しつかりとした手洗いの習慣をつける

外出から帰った後、食事の前には必ず手洗いの習慣を。八カ月

(4) 室内が乾燥しないように注意

乾燥した空気は、のどに負担をかけるも



(5) 冬場の外出は人ごみを避けて

風邪やインフルエンザは、咳やくしやみによって感染する。冬場は赤ちゃん連れで、人ごみの多い場所へ外出するのは極力避けるようにしよう。

以上中学生には当たり前といえ、子ども扱いしないで」と思う人もいるでしょうが、冒頭に述べたとおり、入試に向けて健康管理は必須です。二年半前までの新型コロナウイルス対策の数々を思い出し、くれぐれもご用心を！