

# 保健だより



一宮北高校保健室 2月

2月4日は立春。暦の上では春が始まりましたね。立春を過ぎたころに降る雨は寒明けの雨、また立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は春一番です。季節は少しずつ春に向かっているのですね。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日もあります。今後も油断せずしっかりと体調管理をしましょう。28日は、卒業式も執り行われます。先月に引き続き、手洗い、うがい、教室の換気、咳エチケット、アルコール消毒等を行い、感染症予防に努めましょう。

## ●インフルエンザについて

インフルエンザ警報は発令中です。まだまだ油断は禁物です。

本校のインフルエンザによる出席停止者（1月7日始業式日から1月31日まで）の合計人数は、36名でした。2月4日現在の出席停止者数は、5名です。引き続き、感染予防に努めましょう。

## ●新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症については、日々状況が変化していることもあり心配ですね。

令和2年2月1日以降、学校保健安全法に定める第一種感染症とみなされることから、当該感染症にかかっている又はかかっている疑いがあるときは、治癒するまで出席停止となりました。

### ◆厚生労働省 HP（新型コロナウイルスに関するQ&A 令和2年2月4日時点版）より

#### 問1 コロナウイルスはどのようなウイルスですか？

発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものは6種類あることが分かっています。そのうち、中東呼吸器症候群（MERS）や重症急性呼吸器症候群（SARS）などの、重症化傾向のある疾患の原因ウイルスも含まれています。それ以外の4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15%（流行期は35%）を占めます。

詳しくは、国立感染症研究所「コロナウイルスとは」をご覧ください。

#### 問5 潜伏期間はどのくらいの長さですか？

現在のところ不明ですが、他のコロナウイルスの状況などから、最大14日程度と考えられています。

#### 問7 予防法はありますか？

一般的な衛生対策として、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、咳エチケットや手洗い、うがい、アルコール消毒など行っていただくようお願いします。

また、湖北省から帰国・入国される方あるいはこれらの方と接触された方におかれましては、咳や発熱等の症状がある場合には、マスクを着用するなどし、事前に保健所へ連絡したうえで、受診していただきますよう、御協力をお願いします。

## 花粉症？ きちんとチェックしよう

「くしゃみと鼻水が…」冬から春にかけ、似た症状が出る病気と言えば『かぜ』と『花粉症』。では、どんな違いがあるのでしょうか。

	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	植物の花粉
くしゃみ	あまり続かない	続けて出やすい
鼻水	粘り気あり、黄色っぽい	サラサラ、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、涙、充血
発熱	37～38℃くらい	ほとんどない
期間	1週間くらい	花粉が飛ぶ間

とくに症状が重いときは内科（かぜ）、耳鼻科（花粉症）の受診がすすめられますが、自分の状態を把握しておくことで早期治療・早期回復につながります。また、かぜも花粉症も「運動・食事・休養（睡眠）」の生活リズムをくずさないようにすることで、予防や症状を軽くできます。