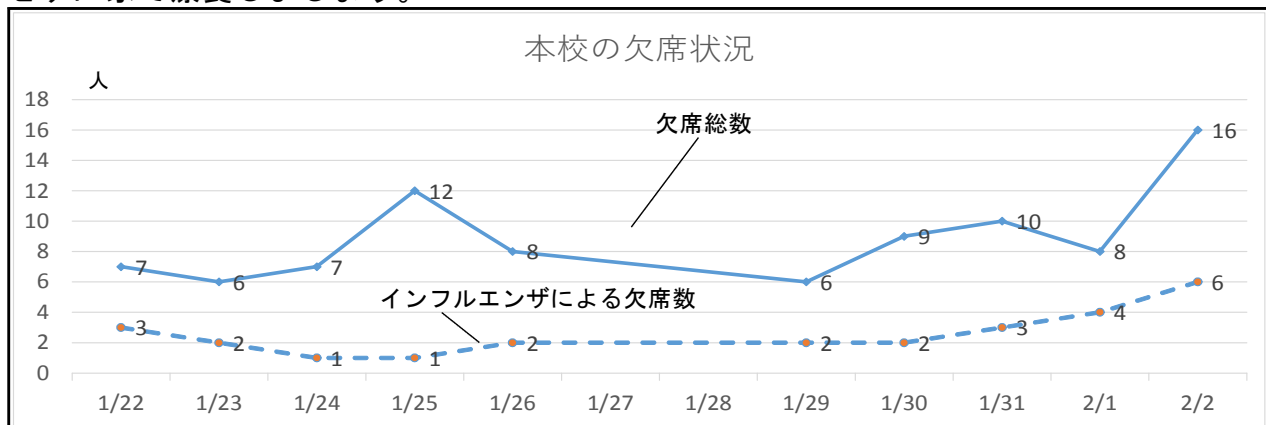




インフルエンザA型・B型が同時に流行しています

市内の小中学校では、インフルエンザによる学級閉鎖や学年閉鎖が相次いでいます。本校では1月にインフルエンザと診断されて欠席した人は全校で7名で、例年に比べて少ない状況です。しかし、今年の特徴として、ニュースでも報道されているようにA型とB型の両方が流行しており、本校でもA型と診断された人とB型と診断された人がいます。(今のところB型の方が多いです。)

A型とB型の症状にあまり違いはないのですが、B型は熱が一度下がったり、最初の検査が「陰性(-)」で2回目で「陽性(+)」と出るケースもあるようです。インフルエンザの特徴といえば「急な高熱」ですが、熱があまり高くない「隠れインフルエンザ」の場合もあるので、熱の高さだけで判断しないようにしましょう。インフルエンザの特徴として「寒気」「寝込むようなだるさ」「体の痛み」は見逃せない症状です。それらに「頭痛」や「のどの痛み」「せき・鼻水」などの症状があればインフルエンザの可能性が大きいので受診しましょう。朝、検温して37度以上ある場合は、無理に登校せずに家で療養しましょう。



流行期のインフルエンザ予防対策 その2

1 こまめに水分をとる

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜に付着しても体に侵入するまで20分くらいかかるといわれています。こまめに水分をとることで、のどの乾燥を防ぎ、ウイルスを胃の中へ流すことができます。インフルエンザウイルスは、胃まで流されると体の中に侵入することはできません。



2 体を冷やさない

低温やけどに注意!

体を温めることで血液のめぐりがよくなり、体の免疫力を保つことができます。寒い場所に行くときは、コートをしっかり着て、マフラーや手袋をしてできるだけ体を冷やさないようにしましょう。長めの靴下で足首を温めることも効果的です。また、マスクにも体を保温する効果があります。使い捨てカイロを使うのもよいですが、低温やけどにつながることもあるので注意が必要です。



3 休日には体を休めて体力の回復に努める

体が疲れたままでは、インフルエンザウイルスに負けてしまいます。休日はできるだけ体を休めて体力を回復させましょう。インフルエンザの流行期には外出をひかえることが大事ですが、どうしても外出が必要なときは「マスク」を着用しましょう。

