



ほけんだより 12月

所沢市立北野中学校
保 健 室
令和6年12月23日

今年も残りわずかとなりました。みなさんはどのような一年を過ごしましたか。楽しかったこと、頑張ったこと、悔しかったこと、たくさんの経験がみなさんの糧になっています。今年一年を振り返り、来年の生活に活かしていきましょう。

さて、もうすぐ冬休みが始まります。大晦日に夜更かし、寝正月…たまにはいいかもしれませんが、生活リズムというものは一度崩れると、なかなか元に戻るのが難しいのです。なるべく「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して過ごしましょう。



◆インフルエンザに注意！

10月・11月はマイコプラズマ感染症と診断される人が多かったのですが、12月に入ってからインフルエンザの発生報告が急増しています。あともう少しで冬休み…というところでしたが、感染拡大を防ぐために2年生では学級閉鎖（その後、学年閉鎖）を実施しました。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によって起こる感染症です。感染力が強いため、学校ではクラスや学年ごとに流行が起こることがあります。

Q1. どんな症状が起こるの？

A1. 突然の高熱(38℃~40℃)、咳、鼻水、くしゃみ、筋肉痛、関節痛などの症状が出ます。風邪に比べると、全身症状が強くなるのが特徴です。

*潜伏期間は、2~3日と短めです。

Q2. どのくらい学校を休めばいいの？

A2. 学校保健安全法において、「発熱した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」は、出席停止となると定められています。インフルエンザの治療薬を使うとすぐに熱が下がることがあります。しかし、まだ体内には感染力の強いインフルエンザウイルスが残っているので、きちんと出席停止期間を守りましょう。

Q3. どんな予防をしたらいいの？

A3. インフルエンザの予防法には、①~⑤の基本的な感染症対策と⑥ワクチン接種があります。

①手洗い

手洗いの具体的な方法は11月のほけんだよりを見てください！



②マスクの着用

ウイルスが飛び散ることを防ぎ、喉の乾燥を防ぎます。



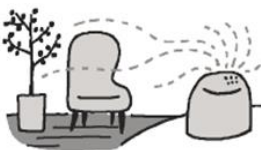
③咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチ、自分の腕などで鼻や口をおさえてウイルスが飛び散らないようにしましょう。



④適度な換気・加湿

加湿器や濡れタオルなどを使用して、適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。



⑤外出を控える

インフルエンザが流行っているときは、人混みや繁華街への外出を控えることも予防になります。



⑥ワクチン接種

インフルエンザの発症をおさえたり、もし感染しても重症化を予防する効果があります。



◆伝染性紅斑（りんご病）に注意！

現在、埼玉県では伝染性紅斑（りんご病）の流行警報が発令されています。頬に赤い発疹ができ、それがりんごのように見えることから「りんご病」とも呼ばれています。りんご病はヒトパルボウイルス B19 の感染によって起こる感染症です。

Q1. どんな症状が起こるの？

A1. 両頬に赤い発疹、腕や太ももの部分に赤いレースのような発疹が広がります。その他にも、微熱、喉の痛み、関節痛などの症状が出ることがあります。



*潜伏期間は 10~20 日と長めです。

Q2. どのくらい学校を休めばいいの？

A2. 学校保健安全法において、「病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで」は、出席停止となると定められています。

*発疹が出る一週間ほど前に、軽い風邪のような症状がみられ、この時期にウイルスが最も多く排出されます。りんご病の特徴的な症状が出る頃には、感染力はほぼ消失しているため、感染拡大を食い止めるのが難しい感染症です。

Q3. どんな予防をしたらいいの？

A3. 手洗い、マスク着用、咳エチケットなどの基本的な感染症対策が有効です。アルコール消毒液による消毒効果は弱いとされているので、流水と石けんによる手洗いで物理的にウイルスを取り除くことが大切です。妊娠中に感染すると赤ちゃんに影響が出る場合があるので、家族の中に妊娠している人がいるときには、注意が必要です。

○以下の資料を参考に作成

・岡田晴恵『学校の感染症対策 改訂版』伝染性紅斑(りんご病)p.108-111

・埼玉県 保健医療部 感染症対策課 <報道発表資料> 伝染性紅斑の流行警報

◆お酒とたばこはダメ絶対！

冬休みは楽しいイベントがたくさん！そんなときは、つつい気が緩んでしまいがちです。楽しい雰囲気の中で盛り上がり、軽い気持ちでお酒やたばこに手を出してしまった・・・なんてことにならないように気をつけてください。また、自分は気をつけていても、周りの人から「一回だけなら大丈夫だよ」と勧められることがあるかもしれません。（場の雰囲気を壊したくないな）（断ったらかっこ悪いな）と思う人もいるかもしれませんが、20歳未満の飲酒・喫煙は健康に大きく影響するうえに、法律で禁止されています。毅然とした態度で断り、自分の身は自分で守ることが大切です。

お酒の影響	たばこの影響
<ul style="list-style-type: none">・脳の萎縮が起こる・第二次性徴が遅れる・急性アルコール中毒になるリスクが高まる・依存症になりやすい	<ul style="list-style-type: none">・がんになるリスクが高まる・心血管疾患を引き起こすリスクが高まる・依存症になりやすい



*2022年4月より、成人年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、健康への被害が大きいため、**お酒とたばこに関する年齢制限は20歳のままです。**

・厚生労働省 HP e-ヘルスネット「若者の飲酒と健康、事件・事故との関係」「若者の健康と喫煙」を参考に作成