



初芝富田林高等学校
初芝富田林中学校
保健室



朝夕と少し冷え込んで、秋らしい陽気となってきました。日中との寒暖差で体調を崩しやすい季節です。生活リズムを整え、風邪にも感染症にも負けない、元気な体づくりをしましょう！！

今年は「季節性インフルエンザ」が流行するだろうと報道されています。例年よりも早い流行が懸念されており、新型コロナ感染症との同時流行も心配されています。一人一人がしっかりとした感染症対策をとりましょう。



インフルエンザ・新型コロナ同時流行！？

10月の専門家会議で、「10月から来年3月の半年間に、新型コロナの流行拡大と季節性インフルエンザの流行が発生する可能性が極めて高い」「秋以降、インフルエンザが例年よりも早く流行し、新型コロナと同時流行になることが懸念されている」と発表されました。昨年度のインフルエンザ罹患者は本校で0名でした。昨年とそう変わらない状況下の中で、こういった理由で同時流行するかもしれないと発表されたのでしょうか。



【南半球のオーストラリアで流行】

日本とは季節が逆で、インフルエンザ時期が半年ずれる南半球オーストラリアでは、今年2年ぶりにコロナが拡大する前と同じ程度のインフルエンザの流行がおきた。



【インフルエンザの免疫がある人が少ない】

この2年、日本国内で流行しなかったため、感染してインフルエンザの免疫を獲得している人の割合が少なくなっていると考えられている。

(「インフルエンザ感受性調査」国立感染症研究所 参照)



【水際対策などの緩和】

世界の多くの国では、春以降、行動制限を緩和する動きが続き、国際的な人の移動が大きく増えている。日本でも10/11から入国者数の上限が撤廃され、海外からの自由な個人旅行が認められた。

日本国内での、人と人との接触の機会は、コロナ拡大以前ほどには戻っておらず、インフルエンザの流行規模がかつてない程にはならない可能性もあるとの見方もあります。

とるべき感染症対策は
変わらない！！

(症状の違い)

	新型コロナ	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	○	○	○
のどの痛み	○	○	○
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	○
関節痛・筋肉痛	○	×	○

※オーストラリア政府発表資料より抜粋

- 他の人との近距離での接触を避ける
- 手指の消毒
- 会話をする時にはマスク
- 換気の徹底

同時流行した場合、感染の規模を小さくする意味でも、基本的対策を続けることが大事です。

お願い

インフルエンザと診断されたら、学級担任へご連絡ください



肌着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？

冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠など様々な症状を引き起こします。

そんな時の強い味方が肌着です！

肌着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。肌着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、温かい空気に包まれるからです。「肌着なんて、面倒だから着ない」なんて言わずに、着てみてくださいね。その温かさ、快適さにはまるかもしれませんよ。

お知らせ

1学期に実施した健康診断で「有所見者」「未受験者」に治療報告書をお渡ししています。病院受診後、まだご提出いただいていない場合は学級担任もしくは、保健室まで提出をお願いします。

