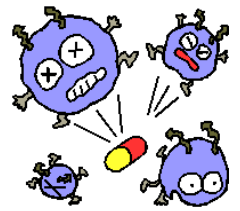


保健だより

令和8年9月18日
駒の学び舎
世田谷区立駒沢中学校
養護教諭 井関陽子



早くもインフルエンザが流行しています！

どんな感染症も「よく知ること」が最大の予防

インフルエンザについて知ろう

観測史上2番目に早くにインフルエンザが流行期に入り、猛烈な勢いで拡大しています。

9月に入って秋雨前線や台風の影響で長雨続きで、厳しい残暑から突然20℃前後の10月中旬の並みの気温になり、体調を崩している人も多く、インフルエンザにかかりやすくなっています。

インフルエンザの流行期を元気に乗り切るため、まずはインフルエンザについてよく知り、しっかり予防しましょう。



カゼとインフルエンザのちがいを知ろう

◇「カゼ」とは・・・

一般的にカゼもカゼのウイルスが体内に入って起こります。くしゃみ・鼻水・せき・のどの痛み・頭痛・発熱などを主な症状とするさまざまな病気をまとめて「カゼ」と言います。

◇「インフルエンザ」とは・・・

「カゼ」には、何百種類もあって、その中で特に感染力が強く症状の重いものがインフルエンザです。

インフルエンザはA型とB型の2タイプあるインフルエンザウイルスが体内に入り込むことで起こります。

症状としては、発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強く、あわせて普通のかぜと同様の、のどの痛み、鼻汁などの症状も見られます。さらに、気管支炎、肺炎、脳炎などを併発し、重症化することがあるのもインフルエンザの特徴です。

なぜ冬に流行するのか？

◇インフルエンザウイルスは、気温が低く、空気が乾燥した状態を好んで活発に行動します。

◇人の鼻やのどの粘膜が、冬の低温乾燥によりダメージを受けてウイルスが侵入しやすい状態になります。

気温が10℃以下の低温で湿度40%以下の空気が乾燥した状態が続く12月以降は、特にインフルエンザウイルスの活動が活発になり、人の抵抗力も落ちるために流行しやすくなります。





また治って主治医の先生から登校の許可がでて登校する際は、スグール配信の感染症対策のフォーム「出席停止解除願い」に必要事項を入力して送信してください。

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」で、どちらか長い方となります。
(「学校保健安全法第19条による」)

予防のポイント～手洗い、マスクの着用、部屋の換気が基本

◇インフルエンザワクチンの接種も重症化、発症予防に効果があります。接種後約2週間で免疫抗体が体にできます。例年1月から3月上旬に流行のピークを迎えますが、今シーズンはワクチンの効果が5か月程度であること、3年生の受験期も考慮し、9月末から11月中旬までの接種が望ましいです。

