



インフルエンザの流行シーズンに入り、近隣ではすでに学級閉鎖となった学校やコロナが増えている学校があります。三宿中でも微熱や、のどの痛みを訴える人が急増し、今後の感染症の流行が心配です。合唱コンクールが近づき、毎日歌の練習をしていますので、うがいをこまめに、のどが痛い、咳がでるなどの症状がある人はマスクの着用をお願いします。また、寒暖差が激しいので衣服の調節をしましょう。

## \* 感染症に注意！ \*

### 予防の5つの基本

#### 1 規則正しい生活

免疫力が高ければ、ウイルスが体に入っても感染症は発症しません。だれそれさんにうつされた！という人がいますが、まず自分が食事や睡眠などをしっかりととりましょう。

#### 2 換気と三密の回避

ウイルスに接触する機会を減らすことが大切です。教室の換気をお願いします。できるだけ人込みは避け、水筒の回し飲みはやめましょう。

#### 3 こまめに手洗いをしましょう

外出後、トイレの後、食事の前は必ず石けん で手を洗いましょう。もちろん清潔なハンカチで手をふいてくださいね。

#### 4 マスクの着用と咳エチケット

咳がでる、のどが痛いなどの症状がある場合はマスクをお願いします。

#### 5 無理をしない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。おかしいと思ったら部活動や外出は控え、無理に登校せずに早めにゆっくり休んで悪化を防ぎましょう。

**保護者の方へ** インフルエンザ、新型コロナなどの学校感染症と診断されましたら5つをご連絡ください。（紙の解除願はありません）

- ①診断名②発症日③受診日④医療機関名  
⑤いつまで学校をお休みするか



## インフルエンザワクチンについて教えてください

（公社）東京都医師会 学校保健学校医委員会  
委員長 山田 正興

- Q.1 インフルエンザワクチンについて教えてください  
A インフルエンザワクチンは、ウイルスの感染を予防し、重症化を防ぐことができます。日本では、不活化ワクチン（インフルエンザHAワクチン）と経鼻弱毒生ワクチンが使用されています。インフルエンザワクチンは、毎年流行するウイルス株に合わせて作られていますので、毎年接種することが必要です。
- Q.2 不活化ワクチンについて教えてください  
A 不活化ワクチンは生後6か月以上の人が対象で、ワクチンの効果は接種後2週間程度で現れ、約5か月間持続されるといわれています。生後6か月以上3歳未満の場合は、2～4週間の間隔で1回、0.25mlを2回接種。3歳以上13歳未満の場合は、2～4週間の間隔で0.5mlを2回接種。13歳以上の場合は、0.5mlを1回接種より免疫効果を高めるには、2回目の接種は1回目から4週間程度の間隔をあけることが推奨されています。副反応として、接種部位の腫れ、痛み、発熱、頭痛、倦怠感などが起こることがありますが、通常は2～3日で消失します。
- Q.3 経鼻弱毒生ワクチンについて教えてください  
A 2003年からアメリカで、2011年からはヨーロッパで使用され、2023年からは日本でも承認されたワクチンです。2歳以上19歳未満の人が対象です。不活化ワクチンの効果が約5か月持続するのに対して、約1年間効果が持続するとされています。風邪やアレルギー性鼻炎などで鼻が詰まっているときは効果が減弱する可能性があります。副反応として、鼻汁、鼻閉、くしゃみ、咳、咽頭痛、発熱、倦怠感などが起こることがありますが、通常は2～3日で消失します。生ワクチンですので、接種後数週間はワクチン由来のウイルスが鼻や咽頭粘膜から排出する可能性があります（水平伝播）あるので、注意が必要です。
- Q.4 インフルエンザワクチンの接種時期について教えてください  
A インフルエンザは例年12月から3月頃に流行するため、10月から12月中旬までに接種することが推奨されています。

Q.

発熱

は何度から？

① 37.0度

② 37.5度

③ 38.0度



答えは…②です。

医学的には

・高熱：38.0度以上

・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱して  
いないのかというと、そうとも言い切れ  
ません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平  
熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい…」と  
感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2  
度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知ってお  
くこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早め  
に休んでください。



## 秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ

鼻水

頭痛

皮膚のかゆみ

食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応に  
よるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコント  
ールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働か  
なくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレ  
ルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように  
呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服  
装で、気温差に自分  
で対応しましょう。一枚羽織るもの  
を持っておくと便利です。



check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠  
を心がけましょう。規則正しい生活  
は、自律神経を整えてくれます。

## 咳で眠れないときは

### 夜に咳がひどくなるのはなぜ？

#### ■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優  
位になって気管支を収縮させる  
ため、わずかな刺激でも咳反射  
が起こりやすくなります。

#### ■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくな  
り、気管支を刺激します。

### おうちでもできる対処法があります

#### ■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎま  
す。タオルやマットレスを使って丁度いい高  
さに調整しましょう。

#### ■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してく  
れます。水分補給や加湿器  
の使用で喉の乾燥対策を。

