



平成30年2月19日  
津田沼高校 保健室



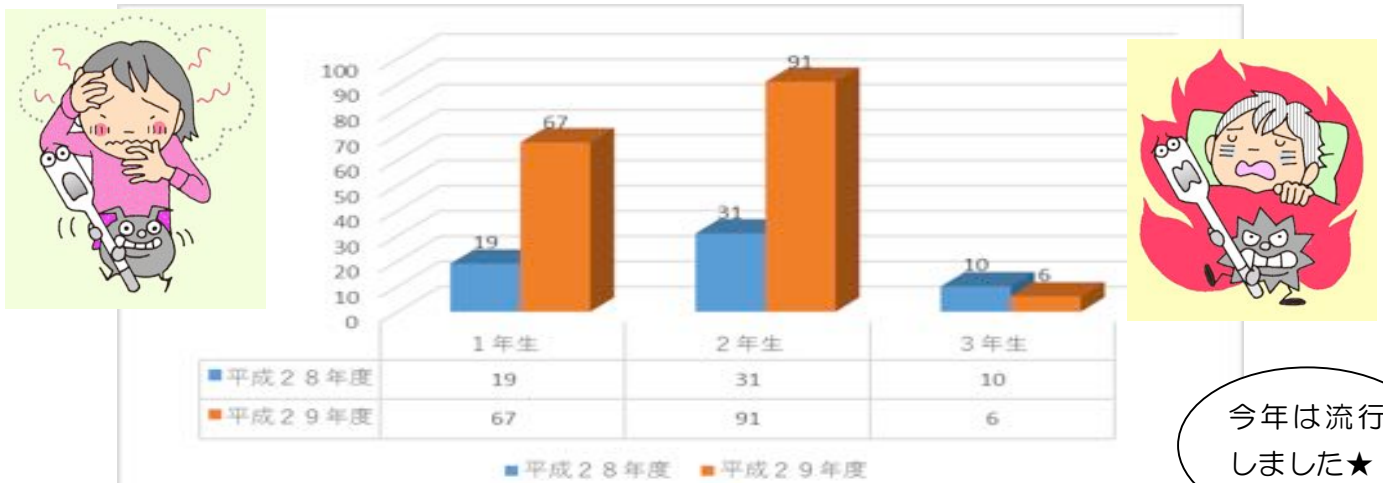
立春は過ぎましたが、まだまだ凍える日が続いています。立春を過ぎて最初に吹く強い南風は『春一番』と呼ばれます。春の訪れを感じさせるネーミングですね。この季節、花粉が飛び始める時期でもあり、まだインフルエンザも安心できません、体調管理に気をつけましょう。春はもうすぐ♡

# 津田沼高校インフルエンザ大流行!!!

冬休み明けから、インフルエンザの嵐が吹き荒れました。例年と違い、インフルエンザA型とB型が同時に流行しました。例年人数の少ないB型もほぼ同数でした。また、続けて感染性胃腸炎に罹患した人、AB型両方に罹患した人なども見られ、いつもと違うぞ・・・という印象でした。感染者がなぜこんなに増えたのでしょうか？今年は感染者が多いといいますが・・・・・・  
下表の3年生を見てください、素晴らしいことに、昨年度より罹患者数は減っています。これは、3年生がひとりひとりが自分で、予防を心がけていたから、この数字だったのではないのでしょうか。1, 2年生は予防を心がけていましたか？

「自分ことは自分で守る」是非考えてみてください!!!

前年対比 12月～1月までの感染者数（インフルエンザ以外の感染症も含む）



今年は流行しました★

## インフルエンザウイルスを知ろう!

知っていますか？ インフルエンザウイルスの型にはA型・B型・C型があります

### A型

人・鳥・豚・馬に感染する。唯一人以外に感染するインフルエンザ。感染力が強く、症状は急激で激しい。ウイルスの形が多様に変異するため、様々な種類が存在し、ウイルスは、100種類以上あります。変異したウイルスに対しては、免疫が無い為、何度も感染することがあります。





### B型

人にのみ感染する。感染力は強いが、熱が上がらないこともあり、風邪と間違えることがある。免疫を持った人が多い為A型ほど流行しない。人にしか感染しないので型の変異が少なく、爆発的な流行はあまりありません。

### C型

人にのみ感染する。A・Bと型はまったく違い、主に5歳以下の小児に感染して軽い風邪症状。1度かかると免疫が持続し、2度かかることは、ほとんどありません。

# ウイルスや細菌は、こんな方法で感染します

飛沫感染	空気感染	接触感染	
<p>感染している人がくしゃみや咳などをしたとき</p> <p>ウイルスや細菌を含むしぶき（飛沫）になって飛び散る</p> <p>まわりの人の鼻やのどにくっついて感染</p>  <p>飛沫感染する病気は、たとえば… かぜ症候群、インフルエンザ、風疹、おたふくかぜ、百日咳、溶連菌感染症…など</p>	<p>ウイルスや細菌が空気中を漂っているとき</p> <p>ウイルスや細菌が感染力を持ったまま、空気中を漂っている</p> <p>呼吸によって吸い込まれて感染</p>  <p>空気感染する病気は、たとえば… はしか（麻疹）、水ぼうそう（水痘）、結核、ノロウイルス（乾燥した吐物から）…など</p>	<p>ウイルスや細菌に直接接触したとき</p> <p>直接接触：感染している人の皮膚や血液・体液</p> <p>間接接触：ウイルスや細菌がくっついている物</p>  <p>接触感染する病気は、たとえば… 【直接】性感染症、水ぼうそう（水痘）、単純ヘルペス 【間接】ロタウイルス、ノロウイルス、インフルエンザ…など</p>	
<p>インフルエンザや水ぼうそう、ノロウイルスなどのように、複数の方法で感染する病気もあります</p>			
<p>対抗策①……………咳エチケット</p> <p>咳・くしゃみをするときは、腕やティッシュなどで口と鼻を押さえて、ほかの人から顔をそむけ、1m以上離れる。</p> 	<p>対抗策②……………手洗い</p> <p>せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに洗う。</p> 	<p>対抗策③……………マスク</p> <p>鼻の形にフィットさせ、あごまでしっかりおおうようにつける。</p> 	<p>対抗策④……………予防接種</p> <p>発病の可能性を低くし、もし発病した場合でも、重症化を防ぐ効果が期待できる。</p> 

## 2月1日（木）教室の環境衛生検査をしました

みなさんの教室が勉強するのに、適している環境かどうか、学校薬剤師の先生に、環境衛生検査をしていただきました。



場所	測定結果	判定	基準数値	
外	天気 くもり			
教室 37名	気温 18.0℃	○	冬は 18℃～20℃	
	湿度 50 %	○	30%～80%	
	二酸化炭素	授業開始 15 分後 * 廊下側天窓 2 か所少し開 2000PPM	×	1500PPM 以下
		授業開始 30 分後 * 廊下側天窓 2、庭側窓 1 開 3000PPM	×	

二酸化炭素の数値についてお話しします。授業開始時廊下側の天窓が前後空いていましたが、換気が不十分の為、二酸化炭素に非常に高い数値がでました。

この数値では気分が不快になったり、頭痛・眠気を感じたり、集中力が下がり、せっかくの授業も学習効果は上がりません。

そして、風邪やインフルエンザの大好きな環境です。休み時間は窓を開け

