



# ほけんしつの一と

～冬に向けての感染症対策は?!～



令和3年10月4日

No. 7

川越市立霞ヶ関東中学校

保健室

毎年この時期から心配されるインフルエンザ。昨シーズンは新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されましたが、世界的にもインフルエンザの流行はほとんどなく、過去に例を見ない

「インフルエンザの少ない年」となりました。新型コロナウイルスへの感染対策として手洗い、マスク着用、ソーシャルディスタンスの確保がインフルエンザウイルス等にも有効であることから、インフルエンザの抑制にもつながったと言われています。では、今シーズンはどうなるでしょう・・・

日本でのインフルエンザの流行を予測する上で参考になるのは、南半球です。現在冬を迎えているオーストラリアでは、昨シーズンと同様、インフルエンザの報告数が少ないそうです。・・・ということは、日本でも今シーズンはインフルエンザの流行はしない(?!) ののでしょうか。しかし、昨シーズン、インフルエンザの流行がみられなかったということは、「インフルエンザに対する免疫を持たない人が増えている」ということになります。インフルエンザが流行してしまったら、これまで以上の大流行になることも予測されています。それが今シーズンなのか、来シーズンなのか、いつになるのかはわかりません。

冬はノロウイルス感染症も心配です。どの感染症に対しても、対策を続ける必要がありますね。



## かぜや感染症の違い



	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス 感染症	ノロウイルス感染症
<b>症状</b> ◎よくみられる ○時々みられる △場合によって <u>みられる</u>  ※個人差やウイルス 株によって違いが あります。	○発熱 ○咳 ◎のどの痛み ◎鼻水 ○筋肉痛・関節痛 △頭痛 △下痢 ○全身のだるさ	◎発熱 ◎咳 ○のどの痛み ○鼻水 ◎筋肉痛・関節痛 ◎頭痛 ○下痢 ◎全身のだるさ ○味覚の異常 ○嗅覚の異常	◎発熱 ◎咳 ○息切れ ○のどの痛み △鼻水 ◎筋肉痛・関節痛 ○頭痛 △下痢 ○全身のだるさ ○味覚の異常 ○嗅覚の異常	○発熱 ◎吐き気 ◎嘔吐 ◎下痢 ○腹痛 ○頭痛
<b>潜伏期間</b> (感染してから 症状が出るまで)	2～4日間	2～5日間	1～14日間	1～2日間
<b>感染経路</b>	飛沫・接触	飛沫・接触	飛沫・接触・エア ロゾル	経口・接触・飛 沫・塵埃・食品媒 介
<b>ワクチン</b>	なし	あり	あり	なし



# ワクチンの接種について



全国で新型コロナワクチンの接種が進んできました。10月以降はインフルエンザワクチンの接種時期になりますね。ワクチンは打ったからといって100%感染を防げるわけではなく、重症化予防などの効果があるものです。また、新型コロナワクチンもインフルエンザワクチンも接種は強制ではないので、感染予防の効果と副反応のリスクの双方について正しい知識を持った上で、接種を検討してください。

**Q：新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種することはできますか。**

**A：原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。**

新型コロナワクチンとその他のワクチンは、互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種  
できます。

厚生労働省：新型コロナワクチンQ&A



## 感染症対策の基本は・・・



新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行したら、医療現場は今以上に厳しい状況になるでしょう。助かるはずの命が救われなくなっているのも現状です。1人でも多くの命を救うために！毎日命がけで感染症と闘ってくださっている医療従事者のみなさんの負担を減らすために！今みなさんができること・・・何回も何回も聞いて耳にタコができてしまいますね。でも、変異株であっても対策の基本は変わらないのです。毎日同じように続ける必要があります。



マスク着用



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

## あいうべ体操をやってみよう！

「あいうべ体操」とは、口の体操で、免疫を高めて病気を治す効果があると言われています。口呼吸から鼻呼吸にするのが目的です。コロナ禍でマスク着用による息苦しさや暑苦しさを口呼吸になっている人が多いようです。鼻呼吸にすることでウイルスの進入を防ぎ、風邪やむし歯の予防だけでなく、いびき、口臭予防などにも効果があり、健康法の一つとして大きく取り上げられています。やってみましょう。



あ

おもいきり大きく口をあける



い

首に筋が入るくらい広げる



う

くちびるをおもいきり前にとがらせる



べー

舌をこれでもか！というほど前に出す

1日  
10回  
×  
3セット  
合計30回