

保健室だより No. 112

早稲田中学校・高等学校 保健委員会

2020年10・11月

保護者の皆様 & 生徒の皆さんへ

秋冬の感染症シーズンへの備えをお願いします

寒露が過ぎ、秋の深まりを感じる今日この頃です。いかがお過ごしでしょうか。校内は興風祭が無事に開催され、祭の後、徐々に日常に戻りつつあります。保護者の皆様やお客様を迎えられず、とても残念ではありましたが、生徒同士で支え・助け合って作り上げた…そんな雰囲気伝わってくるような、感動的な興風祭の2日間でした。ここ半年、何をするにも重たかった空気を生徒たちの笑顔とパワーが払拭してくれました。保護者の皆様は、オンライン配信をぜひ楽しみにしてください。

さて、秋冬になると、空気が冷たく乾燥するため、かぜやインフルエンザなど呼吸器系の感染症の流行シーズンに入ります。また、牡蠣の美味しい季節になるとノロウイルスなどの感染性胃腸炎も流行しやすくなります。それに加えて今回はコロナまで…一体どうなるのか心配は尽きませんが、とにかく今まで同様に手洗い、手指の消毒、換気、密を避ける、マスク着用、栄養と休養をとって免疫力を高めるなど、地道な感染症予防を行っていくしかありません。興風祭さながらに笑顔でこの難局を乗り切って行けたらと思っています。

保護者の皆様は、引き続き毎朝の健康観察など、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

新型コロナウイルス(COVID19)とインフルエンザ











昨シーズンの国内のインフルエンザについては、流行の立ち上がりが早かったものの、例年と比べて2020年に入ってから患者数が大きく減少したとの報告がありました。新型コロナウイルス(COVID19)が出現し、その感染症対策がインフルエンザについても有効だったのではないかともいわれています。今季のインフルエンザの流行はどのような経過を辿るでしょうか。現在、世界的にインフルエンザの患者数が減少していると報告されています。日本が夏の時に流行のピークを迎える南半球のオーストラリアでも今シーズンはインフルエンザが激減したとのこと。日本と同じ北半球のアメリカでも、例年と比べて、インフルエンザ患者数が非常に少なくなっているそうです。とはいえ、インフルエンザと新型コロナの同時流行も懸念されています。また、10月から入国制限も緩和されるとのことですので、油断大敵です。心の準備も含めて、しっかりと備えていきましょう。

備え① 新型コロナとインフルエンザ、それぞれの特徴を知る

病名	新型コロナ(COVID-19)	インフルエンザ
ウイルス	コロナウイルス(SARS-CoV-2)	インフルエンザウイルス A 型・B 型・C 型
感染経路	飛沫感染・接触感染 密閉空間でのエアゾル感染	飛沫感染・接触感染
潜伏期	2～14(平均5日)	1～4日(平均2日)
症状	発熱・咳などの軽症から肺炎まで幅広く、 長引く傾向あり 味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある	悪寒・高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など
症状の持続期間	2～3週	3～7日
感染性のピーク (ウイルス排出のピーク)	発症前 (発症1日前)	発症後 (発症2～3日後)
無症状感染	数%～60% 無症状患者でもウイルス量は多く、感染力が強い	10% 無症状患者では、ウイルス量は少ない
基本再生産数 1人が感染させる人数	1.4～6.6人	1.4～4人
重症度	重症になりうる	多くは軽症～中等症
致死率	3～4%	0.1%以下
診断	PCR 検査・抗原検査・抗体検査	抗原検査
ワクチン	未認証	認証済み

【国立国際医療研究センター 忽那賢治医師作成資料・日本感染症学会資料参考】

症状の比較

症状	新型コロナ 軽症～重症まで 幅広い 季節性は不明	かぜ 緩徐に発症 年中みられる だらだら続く	インフルエンザ 突然の発症 冬に多い 通常5～7日で軽快
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
咳 	◎	◎	◎
咽頭痛 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ 特に小児で多い
くしゃみ 	×	◎	×

今現在わかっている新型コロナとインフルエンザのそれぞれの特徴を上記表にまとめてみました。知っていると、具体的な対策や攻略法がイメージしやすいのではないのでしょうか。

新型コロナ・かぜ・インフルエンザの症状の比較を左表に載せました。実際症状の違いで判断するのは難しい面がありますが、参考にさせていただけたらと思います。

◎:頻度高い、○:よくある、△:ときどきある、×:稀 【オーストラリア政府啓発資料より】

裏面へつづく

備え② 免疫力を高めるには？

- ❖ 免疫力アップのためには、疲れをためないこと、体を冷やさないこと、加湿して乾燥を防ぐことが大切です。
 - ※ 換気がとても大切なのは周知の通りですが、これからの季節は換気と保温とのバランスが難しくなります。体を冷やさないために、セーターやカイロなどの使用をお勧めします。
カイロでお腹(腸)を温めることが免疫力アップにもつながります。
 - ※ 運動後、汗でぬれた T シャツはそのままにせず、替えの T シャツを持参して着替えるなどしましょう。
- ❖ 十分な睡眠と栄養、適度な運動は、丈夫な体をつくり、体の中から温めるため、細胞が活性化され、免疫機能が高まります。

備え③ インフルエンザにはワクチン接種が効果的！

- ❖ インフルエンザの予防接種は、受けたら 100%かからないというものではありませんが、ウイルスに感染しても発症する可能性を減らす効果と重症化を防ぐ効果があるといわれています。予防接種後、実際に効果を発揮するまでには1～4週間ほどかかります。流行のピークを考慮して11月中には接種を完了しておくといいでしょう。今回、ワクチン不足も懸念されていますので、早めに接種することをお勧めいたします。ワクチンは、そのシーズンに流行が予測される型に基づいて毎年型が変わりますので、毎年受ける必要があります。今シーズンのワクチンは、**4種類のウイルス株が含まれたA型B型の混合ワクチン**です。最寄りの医療機関へお問い合わせください。
- ❖ 卵アレルギーがある場合は、接種できないことがあります。事前に医師へ相談してください。
- ❖ 特に、持病のある人は医師に相談のうえ、できる限りワクチン接種を受けてください。
- ❖ 新型コロナとインフルエンザの同時感染の報告もされています。また、同時感染による重症化の報告もあります。インフルエンザ予防接種だけでも受けておくことは有効だと考えられています。

備え④ 新型コロナ関連の報告

- ❖ 「新型コロナに感染した場合」、「感染の疑いがあり PCR 検査を受けた場合」、「濃厚接触者と特定された場合」、「同居家族などが濃厚接触者と特定された場合」など、すべて学校へ報告してください。
よろしくお願いいたします。

備え⑤ インフルエンザとノロウイルスに罹ってしまったら

- ❖ インフルエンザは学校感染症第2種の疾患、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎は第3種のその他の感染症に含まれるため出席停止となります。万一罹患した場合は、速やかにクラス主任へ連絡をしてください。
- ❖ 「罹患証明証」の書類は、インフルエンザとインフルエンザ以外の学校感染症の2種類があります。特にインフルエンザの場合は、診断を受けた時点で医師に「罹患証明書」の欄を記入していただき、「登校許可願」の欄と裏面の「インフルエンザ出席停止期間の数え方」の欄は保護者記入となっております。間違いのないようにご記入いただき、出席停止明けの再登校の際に、必ず書類を持って登校し、クラス主任へ提出してください。
 - ※ 書類は学校の HP からプリントアウトできます。
 - ※ インフルエンザの疑いがある受診する場合は、初診時に書類を医療機関へ持参してください。
- ❖ インフルエンザに罹患し、自宅療養する場合は、容態が急変することもありますので、高熱の時は一人にならないようにしてください。

備え⑥ 保護者連絡先についてのお願い

- ❖ 登校後、症状が出て早退の必要がある場合は、ご家庭に連絡します。お迎えが必要になる場合もありますので、緊急連絡先は、常に連絡が取れるようお願いいたします。また、仕事などの都合により携帯電話がつかない場合は、勤務先など連絡が取れるところを必ずご子息に伝えておいてください。

