

ほけんだより 11月

令和6年11月発行
長崎南高校 保健室

11月の健康管理～感染症予防について

長崎県では、インフルエンザの流行期に入り、今後患者数の増加が懸念されています。手洗いや適切なマスクの使用、換気などの基本的な感染対策に努め、感染予防を心がけましょう。また、インフルエンザワクチンは、発症及び重症化を一定程度予防する効果があります。流行に備え、希望する場合は医療機関に相談してください。

これから文化祭・修学旅行・受験などが控えています。感染症が蔓延しないように、各自健康管理に努めましょう。

1 | 換気のポイントは？

いい(11)くう(9)き
11月9日は換気の日
換気のコツは？

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！

- 窓を1箇所開けただけだとうまく風が流れない (風の入口と出口が必要)
- 2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく
- 2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

風が入りにくいときは 入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

2 | 出席停止の期間について

【新型コロナウイルス】

⇒発症後、5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

【インフルエンザ】

⇒発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

発症日を入れてね。

登校再開日早見表

元気回復

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	発症	症状軽快					登校再開		
			症状軽快				登校再開		
				症状軽快			登校再開		
					症状軽快		登校再開		
						症状軽快		登校再開	
インフルエンザ	発症	解熱					登校再開		
			解熱				登校再開		
				解熱			登校再開		
					解熱			登校再開	
						解熱			登校再開

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

※予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。

十分な療養と集団感染を防ぐためにもしっかりと守ってください。

※出席停止期間が終了し、登校した際に感染症罹患報告書を渡しますので、提出をお願いします。

食物アレルギーとアナフィラキシー対応

アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、生命にかかわる事例もあるため、注意が必要です。原因や対処法などについて知っておくと、いざという時に安心です。

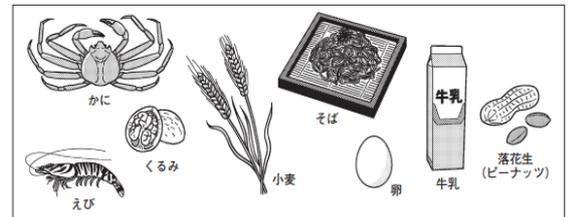
1 | 食物アレルギーの症状

食物アレルギーは、原因となる食品(アレルゲン)を食べた後に、軽症から重症までからだに様々な症状が現れます。

- 皮膚や粘膜の症状:かゆみやむくみ、赤み、じんましん、口やのどの違和感、声がかすれるなど
- 呼吸器の症状 :せき、喘息のようにゼーゼーという呼吸になる、呼吸が苦しくなる
- 消化器の症状 :腹痛や吐き気、嘔吐、下痢

2 | 原因となることがある食品

食物アレルギーは食物に含まれるたんぱく質が体内で異物とみなされて起こります。卵や牛乳、甲殻類など、さまざまな食品が原因となり、アレルギーが発症します。木の実類(クルミ・カシューナッツ・アーモンドなど)も最近増えています。



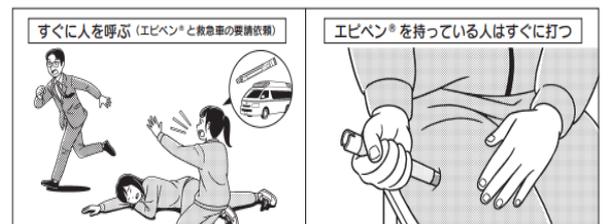
3 | 緊急性が高い症状 アナフィラキシー

アレルゲンを摂取した後に、皮膚、粘膜、呼吸器、消化器などの複数の部位に様々な症状が同時に現れるのがアナフィラキシーです。症状がどんどん悪化し、顔色が真っ青になり、意識低下、息をしにくいような重症になり、命に関わる危険な状態になります。



4 | アナフィラキシーが起きた時の対応

アナフィラキシーが起きた時は、一刻も早い対応が必要です。すぐに人を呼んで救急車の要請とアドレナリン自己注射薬(エピペン)を持っている場合は、すぐに注射を打ちましょう。



食後の運動が原因で起こる食物依存性運動誘発アナフィラキシー

食物依存性運動誘発アナフィラキシーは、原因となる食品を食べた後、運動をすることで起こる重症のアレルギー反応です。給食を食べた後、5時間目の体育の時間に発症することが多いと言われています。約6000人に1人と比較的にまれな例ですが、10~20代に発症のピークがあります。カゼ、寝不足、疲労、ストレスが悪化の要因になります。

