

保健室だより

令和3年10月発行
大正大学 保健室

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。昨年度は新型コロナウイルス感染症とその予防対策の影響か全国的にインフルエンザの流行はみられませんでした。しかし、インフルエンザの感染力は非常に強く、いったん流行が始まると短期間で多くの人へ感染が広がります。感染予防対策は引き続き行っていきましょう。

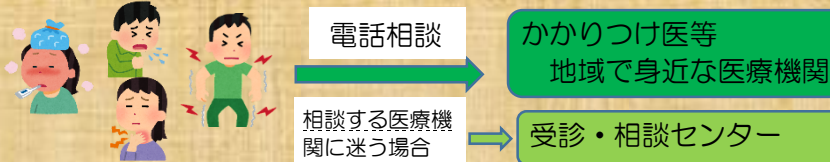
インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染を受けてから 1～3 日間ほどの潜伏期間の後に、発熱（通常 38℃以上の高熱）、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが突然現われ、咳、鼻汁などの上気道炎症状（風邪症状）がこれに続き、約 1 週間の経過で軽快するのが典型的なインフルエンザです。

日本での流行期	12月～3月（1月～2月がピーク） ※4月、5月まで散発的に続くこともあります
インフルエンザの型	A型、B型、C型
症状	38.0℃以上の発熱 全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など） 局所症状（喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）
感染予防策	1. 感染経路を断つ（飛沫感染・接触感染） 2. 予防接種を受ける ※発症しても重症化を防ぎます 3. 日常の健康管理、免疫力を高める
インフルエンザワクチン	感染や発症そのものを完全には防御できないが、重症化や合併症の発生を予防する効果は証明されています
治療	抗インフルエンザウイルス薬があります。 ※適切な治療開始時期：発症から 48 時間以内 ※医師の指示（用法、用量、服薬期間）を守る ことが重要
重症化する危険性が高い人	高齢者、幼児、妊娠中の女性、持病のある人 （喘息、慢性呼吸器・心疾患、糖尿病など）

流行期に症状が出たときの注意点

冬には、季節性インフルエンザ、発熱や咳を起こす感染症が流行しやすいとなります。こうした感染症と新型コロナウイルス感染症の症状は非常に似ていて、症状だけで鑑別するのは困難であることが指摘されています。「筋肉痛があるからコロナではない」等の自己判断はやめましょう。



学校保健安全法における取り扱いについて

「インフルエンザ（特定鳥インフルエンザ、新型インフルエンザ等感染症を除く）」は第2種感染症に定められています。

【出席停止期間の基準】：発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	解熱	×	×	×	×		
				解熱	×	×	



10月のレシピ ♪サバのレンジピリ辛煮♪

材料（1人分）サバの切り身 4分の1尾分（約100グラム） ねぎ 4分の1本
 <合わせ調味料>みそ大さじ1 砂糖小さじ2 酒大さじ1 ごま油小さじ1
 豆板醤小さじ2分の1

作り方 1.サバは半分に切り、ねぎは3センチくらいに切っておく。合わせ調味料も混ぜ合わせておく。
 2.耐熱容器にサバの皮を下にして置き、ネギもすき間に並べて調味料を塗る。
 3.フワッとラップをして、電子レンジで2分～2分30秒加熱する。
 4.火が通ったら器に盛り付け、容器に残った汁をかければ出来上がり。

