

保健だより10月 R5.10.25 甲府商業高校 保健室

ようやく残暑がおさまり、秋らしい日が増えてきました。この寒暖差の影響で体調を崩す人がとても多くなっています。今後、甲商デパートや体育祭、文化祭などたくさんの行事が控えています。楽しい思い出を作るためにも、一人ひとりが意識して体調管理に努めていきましょう。

感染症が流行中です!



本校では夏休み明けに新型コロナウイルス感染症が流行し、10月上旬はインフルエンザが流行していました。現在は多少落ち着いていますが、感染症に罹患してしまうと、学校生活に大きな影響が出てしまいます。「自分は大丈夫」と過信せず、しっかり感染予防・対策に取り組みましょう!

1 基本の感染症予防・対策をしっかりと!

石鹸を使った手洗い

もう聞き飽きているとは思いますが、手洗いはとても重要です。こまめに、そして丁寧な手洗いを心掛けましょう。

咳エチケット

咳やくしゃみをする時に、マスクやハンカチ、腕などで口と鼻を覆うことで、ウイルスの飛散を防ぐことができます。周囲にうつさない行動も大切です。

2 ウイルスに負けない身体づくりを!

免疫力を高める

バランスのよい食事と十分な睡眠は免疫力UPのために欠かせません。甲商生は勉強に部活にとても忙しい毎日だと思いますが、身体を休める時間も忘れないようにしてください。また、身体を温めることも免疫力UPに有効です。お風呂にゆっくり浸かったり、寝る時の服装に気を付けたり、温かい飲み物を飲んだり…。簡単にできることなので、今日からはじめましょう!

3 秋冬も大切な水分補給!

乾燥&脱水を防ごう

秋冬は汗をかかないため水分補給を忘れがちですが、空気が乾燥しているため、知らず知らずのうちに身体の水分が蒸発していきます。放っておくと身体はカラカラに乾燥し、脱水症状がおこることも。意識して水分補給をすることで、身体を良好な状態に保つことができます。

感染症^(※)のQ&A

※ここでの「感染症」とは、
新型コロナウイルスと季節性インフルエンザのことを指します。

Q 感染症に一度かかったら免疫がつきますか？



A 季節性インフルエンザの場合、一度かかると免疫がつくため、まったく同じウイルスであればそのシーズンはかからない可能性が高いです。しかしながらインフルエンザウイルスは数種類あるため、別の種類のウイルスには再感染する可能性があります。また、今年は例年になく季節性インフルエンザの流行時期が早いため、流行が長引けば再感染のリスクも高まると考えられます。

新型コロナウイルスは、一度かかると体内に抗体が作られることは確認されていますが、それがどの程度持続するのか、そこから免疫が獲得できるかはまだ明らかになっていないようです。そのため、一度かかったとしても、再度感染する可能性は大いにあります。

Q 家族が感染症にかかっています。どのように行動したらよいですか？



A 新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが5類になってから、従来の「濃厚接触者」という考え方はなくなり、行動制限等もありません。したがって、家族が感染症にかかっている場合でも、自身の体調に問題がなければ、学校を休む必要はありません（季節性インフルエンザについても同様です）。ですが、感染症のウイルスは感染力がとても強いため、自身の体調の変化には十分気をつける必要があります。38℃以上の発熱があれば感染症を疑い、医療機関を受診するようにしてください。また、軽い風邪のような症状（咳やのどの痛み、鼻水など）がある場合には、周囲の人へ配慮し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。場合によってはマスクの着用の検討もお願いします。

Q 友人が感染症になりました。自分にもうつっているのではないかと不安です。



A 新型コロナウイルスにも季節性インフルエンザにも「潜伏期間」があります。「潜伏期間」とは病原体（ウイルス）に感染してから最初に症状が出てくるまでの期間のことです。どちらの感染症も潜伏期間は2～6日程度、その中でも3～4日で発症する人が多いと言われています。そのため、親しい友人が感染症になったからといって、すぐに自分も発症するというわけではありません。「病は気から」という言葉があるように、心配のしすぎも身体に良くないのですが、1週間程度は発症するリスクが高いため、体調の変化に注意して過ごしましょう。