

保健だより2月



R8.2.18 甲府商業高等学校 保健室

今月から3年生が自由登校期間となりました。生徒数が3分の2になった校内は静かで、「卒業が近いのだな」としみじみ感じます。1年生はスキー教室を、2年生は進路ガイダンスを終え、今週末からは最後の定期試験が始まります。“今自分は何をすべきなのか”をよく考えながら、限りある時間を有効に使ってほしいと思います。

“従来のイメージとは異なる” インフルエンザ B 型が大流行

これまで、インフルエンザ B 型のイメージは「比較的軽症で、一般の風邪と混同しやすい」「下痢や腹痛などの胃腸症状を伴うことが多い」と言われることが一般的でした。しかし、今シーズンに流行しているインフルエンザ B 型は、発熱や全身倦怠感、頭痛など、A 型とほぼ同様な症状を訴える人がとても多くなっています。また、本校では、今シーズン A 型に罹患した人が、B 型にも罹患するケースが多数確認されています。一度罹患したからといって油断はせず、常に感染対策を意識して行動することが必要です。

出席停止期間の再確認を！

インフルエンザの出停期間：発症後 5 日間かつ解熱後 2 日間

出席停止						登校可
発症日 0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目

Check!

☆発症日は 1 日目ではなく、0 日目とカウント！

☆単に 5 日間休めばよいわけではありません。解熱後 2 日間の経過も必要になります。

感染性胃腸炎とインフルエンザ B 型

先ほど、今シーズンのインフルエンザ B 型は、A 型とほぼ同様な症状が多くなっていると記載しましたが、B 型に見られやすい「胃腸症状」を訴える人も多いです。今の季節、嘔吐や下痢・腹痛といった症状は、感染性胃腸炎の可能性もあり、区別がつきにくくなっています。以下に見分け方の目安を記載しましたが、自己判断をせず、疑わしい症状があれば、病院で検査を受けてください。

見分け方の参考（あくまでも目安です）

症状/病名	感染性胃腸炎	インフルエンザ B 型
発熱	軽度またはなし	38℃以上の発熱を伴うことが多い
呼吸器症状	ほとんど見られない	咳・鼻水・咽頭痛などを伴うことが多い

花粉症のシーズンも到来

2月頃から主にスギ花粉の飛散が始まります。すでに花粉症の症状が出ている人もいるのではないのでしょうか。くしゃみや鼻水といった風邪のような症状が出るため、この時期は花粉症と風邪(感染症)の判断も難しくなります。「毎年花粉症がひどい」という人は、早めの対策で症状が和らぐこともあります。また、花粉症は生活習慣とも関係があると言われていたため、この機会に生活習慣を見直してみましよう。

こんな日は花粉に要注意！

