

保健だより

石川県立金沢二水高等学校

平成 21 年 5 月 7 日

新型インフルエンザが世界中で猛威をふるっています。WHO（世界保健機関）は米国での死者発生と欧州諸国やニュージーランドに感染が広がったことを受け警戒レベルを「フェーズ5」に引き上げました。「フェーズ5」はそのウイルスによる地域単位の感染が一つのWHO管轄地域内の2カ国以上で起きており、大流行直前の兆候があるという段階です。現在は「海外発生期」であり、ウイルスの国内発生へと進む可能性がありますので、感染拡大防止のために、私たちは個人でできる範囲内での対策をとらねばなりません。新型インフルエンザウイルスは飛沫感染、接触感染します。うがい、手洗い、マスクが予防手段として有効です。また熱、咳、のどの痛みのある人は早めに保健室まで来てください。

新型インフルエンザ（H1N1）とは

動物のインフルエンザウイルスが人の体内で増えることができるように変化し、人から人へ感染できるようになったもので今回メキシコなどで確認された豚インフルエンザが新型インフルエンザに位置づけられています。

予防について（通常のインフルエンザ対策と同じです。）

- (1) 咳やくしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそらす。
- (2) 使ったティッシュはすぐゴミ箱に捨てる。
- (3) 熱、咳、くしゃみのある人は必ずマスクをつける。
- (4) 咳やくしゃみを押さえた手などはすぐ洗う。
- (5) 食事前や外出後などの手洗い、うがいを徹底する。
- (6) 手洗いは石けんで15秒以上洗い、流水で流す。
- (7) 人込みや繁華街への不要不急の外出は控える。
- (8) 十分な休養やバランスのよい食事、規則的な生活で体力や抵抗力を高める。
- (9) 予防にもマスクをする。不織布製マスク（一般の家庭用マスク）はマスクのフィルターがある程度ウイルスを捕捉してくれる。
- (10) 適度な湿度を保つ。50%～60%の湿度がよい。乾燥するとインフルエンザウイルスが長く生き、活性化しやすい。

症状について

厚生労働省の症例の定義では、38度以上の急な発熱や咳、のどの痛み、鼻水などの気道の炎症に伴う症状、全身の倦怠感、頭痛、筋肉痛など