



ほけんだより

品川学藝保育園
No.5
保健室 児島智美



9月23日は秋分の日。太陽が真東から上り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など「秋」の楽しみ方は様々です。「食欲の秋」と考えると、栗やマツタケなどホカホカする食事が頭に浮かびます。暑い日は冷たい食べ物を好みますが、温かい食事疲れ胃腸を整える機会にしてはいかがでしょうか。

新型コロナウイルス感染症について【参考資料 厚生労働省HPより抜粋】

Q1:新型コロナウイルス感染症は、他の人にうつすリスクはどれくらいありますか？

新型コロナウイルス感染症では、鼻やのどからのウイルスの排出期間の長さに個人差がありますが、発症2日前から発症後7～10日間は感染性のウイルスを排出しているといわれています(参考1)。

発症後3日間は、感染性のウイルスの平均的な排出量が非常に多く、5日間経過後は大きく減少することから、特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いことに注意してください(参考2)。

また、排出されるウイルス量は発熱やせきなどの症状が軽快するとともに減少しますが、症状軽快後も一定期間ウイルスを排出するといわれています。

Q2:新型コロナウイルス感染症にかかったら、どのくらいの期間、外出を控えればよいのでしょうか

(1)外出を控えることが推奨される期間

・特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いことから、発症日を0日目(※1)として5日間は外出を控えること(※2)、かつ、

・5日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、痰や喉の痛みなどの症状が軽快して24時間程度が経過するまでは、外出を控え様子を見るのが推奨されます。症状が重い場合は、医師に相談してください。

(※1)無症状の場合は検体採取日を0日目とします。

(※2)こうした期間にやむを得ず外出する場合でも、症状がないことを確認し、マスク着用等を徹底してください。

また、学校保健安全法施行規則においても、「発症した後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」を新型コロナウイルス感染症による出席停止期間としています。

(2)周りの方への配慮

10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性のあることから、不織布マスクを着用したり、高齢者等ハイリスク者と接触は控える等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。発症後10日を過ぎても咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、マスクの着用など咳エチケットを心がけましょう。

Q3:5月8日以降の「濃厚接触者」の取扱はどのようになりますか？

令和5年5月8日以降は、5類感染症に移行することから、一般に保健所から新型コロナ患者の「濃厚接触者」として特定されることはありません。また、「濃厚接触者」として法律に基づく外出自粛は求められません。

インフルエンザ

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症。風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することもあります。



【インフルエンザ】と「新型インフルエンザ」はどう違うの？

「インフルエンザ」とは、インフルエンザウイルスが体内で増えて、熱やのどの痛みなどの症状を引き起こす感染症です。ほとんどの方は、一度かかるとその原因となったウイルスに対して抵抗する力が高まります。そのため、従来から流行している季節性インフルエンザに対しては、多くの人が免疫を持っています。

ところが「新型インフルエンザ」は、その前年までは一度も流行したことがないもので、新しいウイルスが原因、もしくは従来のウイルスの遺伝子が突然変異することによって発生。

季節性インフルエンザと大きく構造が異なるために、多くの人が免疫を持っていないために、容易に感染が拡大して、多くの人の健康や経済に大きな影響を与えることになります。

どんな症状？

風邪と間違われやすいインフルエンザですが、風邪に比べて高熱が出て、のどの痛みだけでなく、関節痛や筋肉痛を伴います。さらに風邪の場合ゆっくり症状が出てくるのに対して、インフルエンザは急激に症状が出てきます。症状が出る部位も局所的ではなく、全身に倦怠感が現れるのも特徴です。

潜伏期間は1~4日(平均2日)で多くの場合1週間程度で治りますが、乳幼児や高齢者、基礎疾患を持つ方の中には、肺炎を併発したり、基礎疾患の悪化を招く場合があります。

	インフルエンザ	風邪
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱(高齢者では高熱でないこともある)
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身症状	鼻、のどなど局所的

はやり目(流行性角結膜炎)

アデノウイルスの感染によって起こる結膜炎です。感染力が非常に強く、はやり目の人が目を触った手でモノを触り、他の人がそれに触って目をこするなどすると、高い確率で感染します。タオルなどを介しても感染しますが、空気感染はしません(インフルエンザは空気感染します)。

目やにが多くでたり、充血したりしますが、症状が重い場合は黒目(角膜)に傷がつき、傷跡が残る角膜混濁になったり、まぶたの裏側に炎症の白い膜(偽膜)ができることがあります。

治るまでの期間目安

はやり目(流行性角結膜炎)の場合、発病後7日から14日程度で治る場合が多いのですが、重症な場合や十分に休息が取れていない場合などは1ヶ月程度かかる場合もありますので、十分に休息を取るよう心がけてください。

対処方法

タオルは別々にする(洗濯は一緒に大丈夫ですが、すすぎを充分にしてください)

お風呂は、感染者が最後に入る

手洗いはこまめにする

【学校や会社への出席、出勤】

非常に感染力が強いため、完全に治るまでは出席、出勤は禁止です。特に、医療関係者、学校、幼稚園、保育園、飲食関係、老人ホームなどの関係者は要注意です。

** 参考資料 スマイル眼科クリニック HP より抜粋 **

9月9日 救急の日 です。



校舎内には6台の AED が設置されています。成人用パッド装着 4 台と小児用パッド装着 2 台(幼稚園・保育園)があります。

AED を使えば もっとたくさんの命が救えます



肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいるのでは、救えるのは通報したうちの7%^{*1}。待っている間に胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行い、さらにAED(心臓に電気ショックを与える医療機器)を使用すれば、50%^{*2}まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。

