

ほけんしつから・・・

2022.11.4 長後中学校 保健室

この冬って、新型コロナとインフルエンザが同時にはやるの？？

新型コロナが出現して数年、感染対策の徹底や、海外旅行者の規制などもありこの間インフルエンザがほとんど流行しませんでした。

しかし、今年の5～6月、南半球のオーストラリアで、新型コロナとインフルエンザの同時流行が見られたこと、感染対策がゆるんだり、海外からの旅行者が急増していること等から、この冬は日本でも同時流行するのではないか、と言われています。



そして、新型コロナとインフルエンザ、両方同時に感染するケースもあるということです。また、その場合、ウイルス干渉（複数のウイルスの相互作用）が悪い方に働き、重症度が高くなる、という研究結果があるそうです。



👉 コロナもインフルエンザも、感染を予防する行動は同じ。

手洗い、状況に応じたマスクの使用、換気、ソーシャルディスタンス等。

👉 寒くて忘がちなのは換気！ サーキュレーターは廊下側の上の窓に向けてつけ、上の窓は常に開けておくこと、休み時間はその他の窓や扉を一度全開にして一気に空気の入れ換えを！



家でも、家族が集まる場所では換気に気をつけよう。

👉 免疫力を維持するために、よい睡眠、栄養、適度な運動！

感染対策や健康管理に気をつけていても、体調を崩したり、発熱したりすることはありますね。

コロナとインフルエンザの症状はよく似ており、検査による診断を受けるしかないようです。
インフルエンザだったら、必要に応じ抗インフルエンザ薬の処方があるでしょう。

政府は、重症化リスクの低い人はまず、コロナの自己検査キットでコロナの確認をし、陰性ならかかりつけ医等にインフルの相談する、しかし症状が重いと感じる等受診を希望する場合は最初から発熱外来やかかりつけ医等を受診する、という流れを示しています。

(家庭にキットがない場合も最初から受診せざるを得ませんね)



発熱外来やかかりつけ医等を受診する際は、先に電話相談をしましょう。
藤沢市ホームページ「新型コロナウイルス感染症相談窓口」も参考になります。

インフルエンザの出席停止期間は

発症した後、5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

久しぶりに確認

以上の基準を元に、受診した医師に確認して学校に知らせてください。

さて、3年生はテスト直前、1, 2年生も今月テストあり。

夜ふかしせず、深い眠り＝よい睡眠をとっていますか？



気持ちが明るくなる・やる気が出る・記憶が整理される・体が修復される

✖ エナジードリンク等カフェインを飲んで眠気を覚まし、夜中勉強して体調を悪くする人が時々います。
疲れくなったり、カフェイン依存症になる可能性も…。成績も体も、よい結果が出ません。✖