

保健だより 彩

2020.10.26
保健室
第7号

明日は歯科検診!

歯みがきセットを
忘れずに!!

朝の歯みがきをしてきてください。

検査前の歯みがき（歯みがき粉使用）が必要になります。

歯みがきセットを持参しておきましょう!

今年のインフルエンザ流行は?

厚生労働省などによると、今月 18 日までの 1 週間に、全国およそ 5000 か所の医療機関から報告があったインフルエンザの患者数は、前の週から 3 人増えて合わせて 20 人に。患者が報告された地域は、前の週の 12 の都道府県から 15 の都道府県に増え、徐々に増えてはいるようですが、例年、この時期は、数百人から 1000 人程度の報告があるということで、引き続き、少ない状況となっています。新型コロナウイルスに対して、さまざまな対策をしていることが、影響している可能性があるようです。

予防策はコロナもインフルも同じ!

コロナもインフル、潜伏期間や症状に違いがあることはわかりましたが、予防法は基本的に同じです。コロナ対策に少し気持ちの緩みがでていませんか? 身も気も引き締めなおし、コロナ・インフルの W 対策を心がけましょう!

コロナとインフルを比較してみよう!

初期症状が似ていて感染力が強いといわれる2つ。比較してみると、潜伏期間やワクチンの有無などの違いがあります。

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
症状の目立った特徴	発熱に加え、味覚・嗅覚障害を伴うことがある	しばしば高熱が出る
潜伏期間	1~14日	1~2日
無症状者からの感染	数%~60%の報告あり。無症状でも感染力が強い	10%程度。無症状者のウイルス排出量は少ない
致死率	3~4%	0.1%以下
ワクチン	現時点で有効なワクチンは普及していない	使用可能

日本感染症学会より

インフルエンザはこんな感じ

- ・潜伏期間が短く(平均2日)すぐに発症を自覚して感染拡大させないための行動ができる
- ・上気道(のど・はな)へ主に感染肺炎になりにくい
- ・抗ウイルス薬がすぐに複数ある
- ・ワクチンもある
- ・抗体もできる
- ・経過は急激に発症し多くは4~6日程度で症状消失

いきなりクイズ

Q. インフルにあってコロナに無い予防策、な~んだ?

A. ワクチン

インフルエンザには予防法の一つにワクチンがあります。感染や重症化のリスクを下げるために効果があると言われています。

ワクチン接種により(個人差あり)

抗体ができるまで: 約2週間

免疫(抗体)持続期間: 約5ヶ月

※接種は任意ですので、ご参考まで。

- ★朝の検温→忘れた人は教室に入らず保健室で検温。
- ★こまめな手洗い→共同で使用する物を触った後は必ず。
- ★マスクを正しく着用→鼻や口がでないように正しく。
- ★顔(目、鼻、口)を触らない
- ★人との距離をしっかり開ける
- ★換気→最低2か所、対角線上に開ける。
- ★鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱へ
- ★トイレは蓋を開けて流す
- ★規則正しい生活リズムを維持→早寝、早起き、朝ごはん。

季節性インフルエンザワクチン
接種時期ご協力をお願い

① 今年(2020年)は過去5年で最大(最大約6300万人分)のワクチンを供給予定ですが、より必要とされている方に優先に届くように、ご協力をお願いします。

接種希望の方はお早めに
65歳以上の方(定期接種対象者)※

10月1日~

上記以外の方は
10月26日まで接種をお待ちください
65歳以上の方の接種ができるよう
ご協力をお願いいたします

10月26日~

接種希望の方はお早めに
医療従事者
基礎疾患を有する方
妊婦
生後6ヶ月~小学校2年生

上記以外の方も接種できます