

引き続き感染症に注意を！

あっという間に期末テスト2週間前になりました。

新型コロナウイルスについても日々新たな情報が出てきていますね。日本全体としては地域単位で感染対策のフェーズを水際対策期から感染蔓延期へ移行させていくことが必要になってきているとの見解が出されています（日本感染症学会、日本環境感染学会による）。すでに一般的な注意事項や学園としてのお願いは e-pa で配信されています。どうぞご協力ください。

新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも

まだこれから解明されることも多くあると思われませんが、発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴えることが多いのが特徴です。またインフルエンザによる欠席も B 型だったという報告が少数ながら届いてきました。

風邪やインフルエンザであれば、通常は3～4日までの症状のピークで、その後改善傾向がみられますが、新型コロナウイルスでは症状が長引くことが特徴です。そのため、4日を過ぎても発熱が続くこと、だるさや息苦しさがある場合を目途に、接触者相談センターへの相談が勧められています。肺炎の合併が疑われるからです。

復習…私たちが気を付けることは？

① 体調が悪い時は外出しない、登校しない

「試験が近いから」「最後の〇〇だから」と、体調が悪くても無理をして登校したり参加したりしないこと。特に熱がある時（朝から体調が悪い上にいつもより熱がある時は、37.5℃までなくても）や咳がでる時は家で休んで様子を見てからにしてください。解熱剤を飲んで下がったら行こう…などということは絶対にしないこと。解熱剤は症状を抑えるだけで病気を治すものではありません。あなたの回復も遅らせるだけでなく、あなたが感染源になって拡大していく恐れがあります！

② 手洗い…そのためのハンカチ持参

ハンカチを必ず携行しましょう。

濡れた手は乾いた手の100倍以上もウイルスが付きやすいそうです。実験では流水で30～60秒の手洗いが感染防止に有効であり、丁寧に洗った後にきちんと拭くことが大切です。（最低でも20



秒推奨。手を拭くのはできれば使い捨てのペーパータオルがよいですが、学校では難しいため、各自で清潔なハンカチを持ってきましょう。人に借りたりしないこと。)

手をこまめに洗う習慣を身につけましょう！（石けん、アルコール消毒なども手が荒れない程度に使いましょう）そして手で顔（鼻、目）を触らないこと！鼻や目にウイルスがついた手でさわることによって感染するからです。

③咳エチケット



とっさのくしゃみや咳ですが、それを少しでも飛散させないために、ハンカチがなければ肘の内側で口や鼻をふさいで下さい。手でふさがないこと。その手からウイルスが広がります。もし手でふさいでしまったら、どこにも触らずすぐに手洗いをして下さい。

体調が悪い場合は、くしゃみなどで飛沫をとばさないようにマスクをしましょう。ただしマスクの外側にはウイルスなどが付いていますので、手で触ってはかえって感染を広げるものになります。耳掛けひもだけを持って着脱して下さい。

④睡眠をたっぷり、保温をしっかり

体の基礎的な免疫力を落とさないことが大切です。夜更かしをすると、とたんに体の免疫力が落ち、いろいろな病気にかかりやすくなります。寝ている間が一番免疫力が上がり、粘膜細胞の修復など体の中の不具合を睡眠中に治してくれるのです。

テスト勉強は計画的にして、睡眠時間を削らないことが大切です。寝ないでした努力は、感染によってあっという間に消えてしまうことになります。また記憶の定着ができず、効果が上がりません。

日頃から保健室に来る人の不調原因の多く（頭痛、腹痛、便秘、気持ち悪さ、顔が熱くて体が寒いなど）は、睡眠不足によるところが大きいと感じています。

花粉も飛んできました

花粉も飛び始めたこの頃、鼻がグズグズ、目がかゆく…という状態で、つい手で顔に触りやすくなってしまいます。花粉症の人は症状をおさえる薬を処方してもらうことをお勧めします。

マスクが品薄な状態が続き、花粉症だけれどマスクがない…という人もいるのでは？その場合、鼻の周りや鼻の穴のすぐ内側に、ワセリンを塗ることで花粉が体内に侵入するのを防ぐ働きをしてくれ、効果があるとのこと。目に症状がある場合は目の周りに塗るとよいそうです。見た目も分からず、費用も安く便利とのことなので、お試しの価値ありかもしれません。

