

# Health Information



No. 210 19. 1. 30  
 明成高等学校 生徒保健委員会  
 校長 佐々木 裕生  
 仙台市青葉区川平2丁目2番1号

インタビュー

2月号は、今年度ヘルスインフォメーションのイラスト担当として、また生徒会長として活躍している3年市川神愛（イチカワ ミレア）さんにインタビューしました。今回は自画像を描いていただきました。

インフルエンザが流行中です。

1月中旬にインフルエンザで欠席した人は、多い日は15名で全体の1.6%でした。大流行とまではなりませんでしたが、体調不良を訴える来室者が多くいました。これから、インフルエンザなどによる学級・学年閉鎖が多くなって来る時期です。今後もインフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意をしましょう。インフルエンザ予防は、普段から規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）で免疫力をアップすることだね。

## 2月の保健目標

インフルエンザの予防対策 その3

## インフルエンザは出席停止

### 出席停止について

学校保健安全法で「第二種感染症」に分類される病気は、学校で流行しやすい飛沫感染する病気で、ノドなどの呼吸器粘膜に病原体がたくさん存在する間は「出席停止」と定められています。2012年4月の改正で新たに追加された「髄膜炎菌性髄膜炎（ずいまくえんきんせいずいまくえん）」を含めて、百日咳・麻疹・流行性耳下腺炎・風疹・水痘・咽頭結膜熱・結核の9つの病気があります。これらのうち、2012年4月に「出席停止」の基準が改定となったものは、「インフルエンザ」「百日咳」「流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）」です。



### インフルエンザの出席停止期間

「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」です。インフルエンザにかかったら少なくとも5日間は休養することになります。※ただし幼児については発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまでとなります。インフルエンザの診断は医療機関で行いますので、発熱の時期などを主治医に伝え、インフルエンザと診断された場合は学校まで連絡してください。



### インフルエンザの合併症にも注意：予防は早めの受診

気管支炎：乾いたせきが出て、胸が痛くなることもあります。肺炎に進行する場合があります。  
 脱水症：下痢やおう吐、発汗によって体からもたくさんの水分やミネラルが失われ、内臓の動きが低下します。  
 急性中耳炎：インフルエンザの合併症ではいちばん多く、のどや鼻についた細菌やウイルスが耳管を通過して中耳に入り炎症を起こします。  
 心筋炎：ウイルスの感染で心筋が炎症を起こし、心臓の動きが低下して突然死につながる場合があります。発熱やせきなどの風邪症状のあと、数日から1週間くらいの間に動悸や息苦しさなどが現れ、おう吐することもあります。  
 髄膜炎：脳、脊髄をとりまく硬膜、くも膜の炎症。発熱や激しい頭痛が起こり、吐き気やおう吐が見られます。症状に応じた治療でほとんどは後遺症を残さずに治ります。  
 インフルエンザ脳症：高熱後1～2日以内に突然長いけいれんを起こして意識障害が出たときは、インフルエンザ脳症の疑いがあります。重症を合併するときは、ほとんど初めの日か2日目に起こっています。  
 ギラン・バレー症候群（急性多発性神経炎）：末梢神経に対する抗体が血液中出现し、神経の機能を一時的に麻痺させてしまう病気です。風邪の症状が起こってから1週間ほどして、足が重い、しびれるというような症状が突然始まり、数日のうちに手足が動かなくなります。

編集後記  
 インフルエンザが流行しているので、しっかりと予防対策しましょう。  
 1-日 保健組 阿部 温羽

・アルコール消毒・石けん手洗い  
 インフルエンザウイルスは外側にエンベロープという脂質性の膜を持っています。エンベロープは、脂質性（水に溶けにくく油に溶けやすいような性質）のため、アルコールによって簡単に壊されます。エンベロープを壊されたウイルスは、感染に重要なたんぱくなどを失うので、感染性がなくなります。石けんなどの界面活性剤は、脂質性の付着したウイルスを落とすと考えられます。汚れが目に見えて明らかなきときは、石けんと流水（またはお湯）で手を洗いましょう。石けんと流水が使用できないときや汚れが明らかでない場合は、アルコール系の速乾性手擦消毒剤の利用をお勧めします。

Q1：趣味・特技はありますか。A. 映画を見たり、90年代の洋服を着ることです。特技はお宝を見つけることです。

Q2：デザインアートコースに所属していますが大変だったことがありますか。

A. 大変だったことは特にありません。自分の好きなことを数多く学ぶことができました。ドレス作りはデザインから布は選びまで短い期間で自分の思い描いていたドレスを作ることができたので大変良かったです。

Q3：高校3年間で特に力を入れたことは何ですか。A. 生徒会活動です。

Q4：生徒会長をして学んだことや大変だったことはありますか。A. 新しい企画や行事でのルールなど、安全面の配慮や楽しさの充実を考え、話し合いを進めることが大変でした。学んだことは、学園祭を通して協力することの大切さを改めて実感しました。

Q5：やり残したことがありますか。A. やりたいことはすべてやったのでやり残したことはありません。

Q6：将来の夢・目標はなんですか。A. 特に夢はありませんが、今日一日を後悔しないようにやりたいことをやって、自分の気持ちに素直に精一杯生きることです。

Q7：後輩にメッセージをお願いします。A. 今日一日を後悔しないように今を全力で生きてください。やりたいことをやり、好きな物を食べて、自分の気持ちは言葉に出して自分の気持ちに素直に生きて欲しいです。ご協力ありがとうございました。今後の活躍を期待します。

