



2月保健だより



今月の保健目標 感染症を予防しよう

暦の上では春を迎えていますが、まだまだ寒さの厳しい日が続いています。3学期に入ってから、インフルエンザB型の罹患報告が複数寄せられており、近隣の小・中学校では学級閉鎖が出ているところもあるようです。多くの3年生が受験する、都立一般入試まであとわずか。気温が下がり、空気が乾燥するこの時期は、いつも以上に体調を崩しやすくなります。日ごろの健康管理を、よりいっそう心がけていきましょう。1・2年生のみなさんは、手洗い・うがいを徹底し、校内での感染症の流行を防ぐことで、3年生を応援していきましょう。



じわじわ 増中・・・！インフルエンザ「B型」

例年、インフルエンザA型の流行が落ち着き始めたころに感染者が増えるのがインフルエンザB型です。A型とはどんな違いがあるのか、予防するにはどうしたらよいのか、確認していきましょう。

インフルエンザの型は全部で4型？

インフルエンザウイルスは、大きくA・B・C・Dの4つの型に分類されます。このうちヒトに感染するのはA・B・C型です。C型は症状が比較的軽く、感染力も弱いため、毎年の流行の中心となるのはA型とB型の2つです。

A型は種類が多く、変異のスピードが速いことから、急速に広がりやすい特徴があります。一方で、年によってはB型がA型より多く流行することもあるため、どちらの型にも注意が必要です。

A型とB型の症状に違いはあるの？

A型とB型のインフルエンザは、症状だけで見分けることはほとんどできません。基本的な症状は同じですが、次のような傾向がみられることもあります。

- ・大人より子どもの方が強い症状が出やすい
- ・消化器症状が多い（嘔吐・下痢・腹痛など）
- ・熱が長引きやすい



また、B型だから症状が軽いというわけではありません。重症化のリスクや合併症の可能性はA型と同じです。

「B型なら大丈夫」と油断せず、A型と同じようにしっかりと対策を続けましょう。

インフル



A型とB型、両方にかかることはある？



種類が違うので、両方にかかることがあります。まれに、A型に2回かかる人もいます。

ワクチンを打つ前にかかってしまったら、もう打たなくていい？



ワクチンは、A型とB型どちらにも対応しているので、今から接種しても効果があります。

天候は感染しやすさに影響する？



乾燥するとウイルスが空中に浮遊しやすくなります。寒さと空気の乾燥は、人間の免疫力を下げるので、今の時期は特に気を付ける必要があります。

インフルに絶対かからない方法はある？



絶対にかからない特効薬のような方法はありません。手洗い・うがい・マスク・加湿など、基本的な対策を日々コツコツ続けることが一番の予防になります。



入念に感染症対策をしても、かかってしまうことはあります。もし感染してしまったときは、無理をせず、回復するまでしっかり休むことが大切です！

