

# Health Information



No.227 2021.1月  
 仙台大学附属明成高等学校  
 生徒保健委員会  
 校長 中村 勝彦  
 仙台市青葉区川平2丁目2番1号

## インタビュー

今年度は、新しく赴任された先生方を紹介します。今月号はCR担当の中村帆野樺（ほのか）先生にインタビューしました。

大分寒くなってきました。本格的な冬到来です。皆さん体調はいかがですか？例年ですとインフルエンザの流行が始まっていますが、今季は新型コロナウイルス感染症予防対策の効果で、罹患者が少ないようです。冬の感染症にはインフルエンザの他にノロウイルスなどの感染性胃腸炎があります。予防対策をしっかり行い、感染症に罹らないようにしましょう。

### 1月の保健目標

インフルエンザの予防対策 その2

規則正しい生活をしよう。

### インフルエンザ・コロナウイルスはどんなもの

保健室では風邪やインフルエンザの予防のための掲示をしています。また、恒例の新年のおみくじも設置したのでチャレンジしてみてください。



### 冬になるとどうしてかぜやインフルエンザが流行するのか？

- ・寒さや乾燥で、鼻やのどの防御機能が低下する。・低湿・低温でウイルスの感染力が強くなる。
- ・大勢が室内に集まり、ウイルスが充満しがちである。などの理由から流行します。

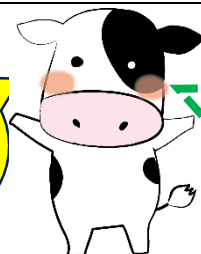
### 新型コロナウイルスとインフルエンザウイルスはどう違うのか？

両者ともはウイルスです。細菌と違い、人の力を借りてのみ猛威を振るいます。

ウイルス写真構造図	インフルエンザ	新型コロナウイルス
症状	38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・咽頭痛・咳などの急性呼吸器症状。息切れはあまりない。	初期症状はインフルエンザや感冒に似ている。一般的な症状は、発熱、乾性咳、疲労感。多くの場合は症状が出ない。症状が出る場合も大半の人では咳や発熱などの軽症。発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある。息切れがよくある。約80%は、自然に治癒。約20%の患者は、肺炎を合併する。
潜伏期間	1～2日	1～14日（平均5.6日）
無症状感染	10%（無症状患者では、ウイルス量は少ない）	数%～60% <b>無症状患者でも、ウイルス量は多く、感染力が高い</b>
予防	ワクチンがあり、ある程度の予防が可能	ワクチンがなく、誰もが感染する可能性あり
致死率	1000人に1人くらい 0.1%以下	3～4% 60歳以上で致死率が急上昇
急性呼吸窮迫症候群（ARDS）	少ない	しばしば見られる
注意点	インフルエンザ脳症などの合併症に注意	持病を持っている場合、新型コロナウイルス肺炎のように急激に悪化、人工呼吸器が不足したり、医療崩壊が起こったりする

参考文献 ・緑水会参考マガジン ・山中伸弥 HP より

ワクチンが出来て、予防接種ができるといいですね



インフルエンザウイルスもコロナウイルスもモデルチェンジして新型が発生したりします。多くの人々が免疫を持っていないことから、通常よりも感染が拡大しやすく、世界的大流行（パンデミック）を引き起こす可能性があります。

Q1：趣味や得意は何ですか A:趣味は海に行く事です。今はコロナで行けていませんが、夜の海に行くのが1番好きです。

Q2：休日にはどのように過ごしていますか A:最近では自分自身を見つめ直す時間を作って、家で飼っている動物たちと戯れて癒しをもらう等をして過ごしています。

Q3：大切にしている物は何ですか A:「人からの贈りもの」です。それは形に残る物だけでなく、「人から贈られた言葉」や「優しさ」「思いやり」「心」等、形に残らない贈りものを、私は一番大切にしています。

Q4：高校持代はどのように過ごしましたか A:本校の女子バスケットボール部に所属していたので、バスケのことを考える毎日を過ごしていました。

心技体共に、物事の捉え方や考え方、人としての在り方の大切さ等、生活から全ての事を学ぶことが出来た濃い3年間でした。

Q5：お薦めの本がありますか

A:岸見一郎氏と古賀史健氏がタグを組んで作り上げた「嫌われる勇気」という本です。周りの人の目を気にして辛い思いをしている人が「自分らしく生きるための勇気」をもらえる、私にとって1番心に残った本です。

Q6：マイブームはなんですか

A:ユーチューブで大食いや動物の動画を観ることにハマっています。

Q7：この職業を選んだ理由は何ですか

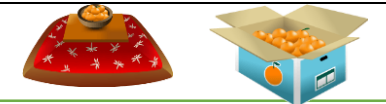
A:小学生の頃、保健室の先生の影響を受けて「私も心から生徒の思いに寄り添える養護教諭になりたい」と思ったからです。

Q8：明成生へメッセージをお願いします A:これからの人生、自分が何かを選択した時にそれが仮に人と違う選択だったとしても、人と比べる必要なんてないと私は思っています。自分らしさを大切にしてください。これから宜しくお願いします。

ご協力ありがとうございました



新型コロナでは、クラスターと呼ばれる集団感染が問題となっています。クラスターの場所になりやすい条件としては、換気の悪いところ（密閉）に、多くの人々が集まり（密集）、近くでの会話、声を出したり（密接）することが考えられています。インフルエンザやノロウイルス、新型コロナウイルス感染症のいずれにおいても、病原体が体内に侵入する感染経路を防ぐため、手洗い・手指衛生の徹底が大切です。



### 編集後記

今、日本でも第三波？がきたと言われてます。もう一度マスク着用・手洗いを徹底的に行いインフルエンザやコロナを予防しましょう。

保健委員 2年 須田 蒼太  
 佐々木倫太郎

