



本校では1月中旬以降インフルエンザによる欠席が増え、多くがインフルエンザA型でした。こまめな換気、手洗い、マスクの着用でインフルエンザを予防しましょう。

## インフルエンザA型とB型の違いは...

インフルエンザA型とB型は、症状にいくつかの違いがあります。それぞれの特徴を知り、早めに対処しましょう。

症状等	インフルエンザA型	インフルエンザB型
ウイルスの変異	変異しやすい	あまり変異しない
感染する対象	人や鳥、豚など	人のみ
発熱	38～40℃の高熱	38℃以下の微熱、平熱
消化器症状	出ることもある	強く出る
喉の痛みや咳	激しく出る	出ないこともある

※ インフルエンザ予防接種を受けていると、症状の出方が軽い場合がある。

※ 例年インフルエンザB型が、2月中旬頃から増えてきます。

## インフルエンザの新薬「ソフルーザ」とは

### 何が新しいの？

これまでの薬は、1日2回×5日間=計10回のタミフル（内服）リレンザ（吸入）、イナビル（吸入）でした。

新薬「ソフルーザ」は、1回のみ、内服です。

これまでの薬は、インフルエンザウイルスが体内の細胞内に入り、増殖したあと、その細胞外に出ていくところをブロックするのですが、新薬「ソフルーザ」は、その細胞内での増殖自体をブロックします。

ウイルスが早く体内からいなくなるという効果があります。

## 2月の保健目標 生活習慣の確立に努める

インフルエンザ等が流行する時期は、ウイルス感染や病気から体を守る働きをする「免疫力」を高めることが大切です。この免疫力は、体温と深い関係にあり、体温が1℃下がると免疫力が30%近くも低下すると言われています。体温が35℃台もしくはそれ以下の場合は『低体温』といいます。生活リズムを見直して、低体温を防ぎ、免疫力をアップさせ、生活習慣の確立に努めましょう。

### 低体温の要因となるもの

- 不規則な生活・・不規則な食事や睡眠不足等  
→毎朝、朝食を食べる。睡眠中に低下した体温を上げるには  
朝食が不可欠
- ストレス・・ストレスの蓄積は自律神経のバランスを崩し、体温調節機能  
や血液循環の悪化を招く  
→湯船につかり体を温める。  
シャワーは身体の汚れを落とすだけ、お風呂の  
お湯につかり、体のしんから温まることが大切。
- 運動不足・・筋肉の低下により、体の中で熱を作り出す力が低下する  
→入浴後のストレッチ  
体が固いと血流も滞り気味。ストレッチで筋肉を柔軟にし、血液やリンパの  
流れが促進され、筋肉から放出された熱が全身を回り、低体温の改善につな  
がる。



### シリーズ8 「スマホと健康」

#### スマホの依存チェックをしてみよう

当てはまる項目の数で依存状況が  
分かります。

- ① スマホ使用のため、予定していた仕事や勉強ができない。
- ② スマホ使用のため、課題に取り組んだり、仕事や勉強をしている時に、集中でき  
ない
- ③ スマホを使っていると、手首や首の後ろに痛みを感じる。
- ④ スマホがないと我慢できなくなる。
- ⑤ スマホを手にしてないと、イライラしたり、怒りっぽくなる。
- ⑥ スマホを使っていない時でも、スマホのことを考えている。
- ⑦ スマホが毎日の生活にひどく影響を及ぼしていても、スマホを使い続けると思う。
- ⑧ TwitterやFacebookで他の人とのやり取りを見逃さないために、スマホを絶えず  
チェックする。
- ⑨ 使用前に意図していたよりもスマホを長時間使ってしまう。
- ⑩ 周りの人が、自分に対してスマホを使い過ぎていると言う。

皆さんは何個あてはまったでしょうか。

当てはまった数が「1～2」個の人はスマホ依存の予備軍です。

当てはまった数が「3個以上」の人は、スマホ依存が考えられます。当てはまる数が  
多いほどスマホの依存が重症化していると考えられます。

< 内外出版社 スマホゲーム依存症より >