



11月に入り、本格的に寒さがやってきました。朝、起きるのがつらい人も増えてきたのではないのでしょうか。これからはインフルエンザやノロウイルスが特に流行しやすい時期です。引き続き基本的な感染対策をとって、感染しない・させないようにしましょう。



2023/24シーズンにおけるインフルエンザ予防接種について

今年は、全国的にインフルエンザの流行時期が例年より早まっており、特に、新型コロナウイルスの感染拡大、インフルエンザとの同時流行も懸念されています。2020年以降インフルエンザの大規模な流行がなく、その間にインフルエンザの免疫を獲得している人の割合が少なくなっていると考えられています。実際、インフルエンザの発生自体は小規模ながら春・夏も持続し、さらに現在増加傾向になっています。今年は、インフルエンザが流行しやすい時期に限らず流行する可能性があることや、流行の規模が大きくなる可能性があること、新型コロナウイルス感染症との同時流行がこれまで以上に懸念されることから、日本感染症学会は、今シーズンもインフルエンザワクチン接種を推奨しています。



インフルエンザ出席停止期間について

インフルエンザの出席停止期間の基準については、発症日を0日として「発症した後5日を経過」かつ「解熱後2日を経過」するまでと規定されています。(ただし、医師により、感染の恐れがないと認められた場合はこの限りではありません。)学校での感染・流行を防ぐために出席停止期間の遵守をお願いします。

		発症日	発症後						
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	発症後1日目に解熱 (最低基準)	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	発症後4日	発症後5日		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例2	発症後4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

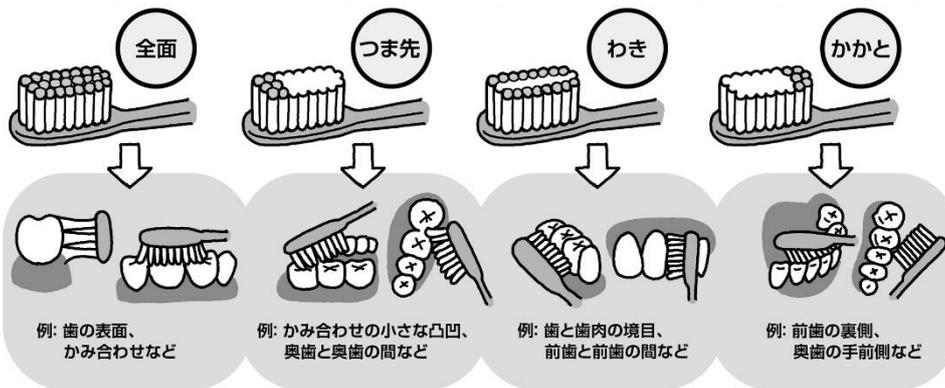
ワクチン接種及び副反応等による体調不良時の出欠の扱いについて

以前、さくら連絡網でもお伝えしましたが、出欠の取扱いについて再度御確認ください。

- ワクチン接種を受ける場合
→新型コロナウイルス感染症・インフルエンザともに欠席扱い
- 副反応であるか否かに関わらず、発熱等の症状があり学校を休む場合
→新型コロナウイルス感染症・インフルエンザともに欠席扱い

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の歯」。では、いい歯とはどんな歯でしょうか？むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにその通りなのですが、重要なのは歯肉が健康であることです。歯肉は言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯周炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラし、しっかり噛むことができません。歯肉炎の予防には、まず正しい歯磨きが重要です。歯はもちろん、歯肉の健康にも気を遣いたいですね。



歯周炎の原因は歯と歯肉の間に溜まった歯垢です。デンタルフロス等も活用して細かい汚れまで取りましょう。



知らずに多く摂取していることも…カフェイン中毒に注意！

11月下旬には期末考査が控えています。眠気と闘うためにエナジードリンクやコーヒーなどでカフェインを摂取する機会が多い人もいないでしょうか？カフェインは、適量を摂取すれば頭が冴え、眠気を覚ます効果があるとされていますが、過剰に摂取すると、めまい、心拍数の増加、震え、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことが知られています。実際に眠気防止薬やエナジードリンクの適量を超えた摂取による中毒死の事例もあり、厚生労働省等は、カフェインの過剰摂取に対して注意喚起を行っています。

製品・飲料の種類	カフェイン量	参考 ※製品の容量と(カフェイン量)
コーヒー	60 mg/100 ml	スタバールサイズ: 350 ml (210 mg)
ウーロン茶	20 mg/100 ml	湯呑み茶碗: 150 ml (30 mg)
紅茶	30 mg/100 ml	ティーカップ: 130 ml (39 mg)
エナジードリンク	32~300 mg/100 ml	モンスターエナジー: 355 ml (142 mg)
眠気覚ましドリンク(清涼飲料水)	100~200/1本	眠眠打破: 50 ml (120 mg)
眠気防止薬(第3類医薬品)	93~167 mg/1錠	エスタロンモカ錠:(200 mg/回)

参考：食品安全委員会 ファクトシート

海外でのリスク評価によると、健康影響のない一日のカフェイン摂取量の目安は13歳以上の青少年では2.5mg/kgとされています。体重が50kgの人だと、1日あたり125mgになります。ただし、カフェインに対する感受性は個人差が大きいので、この数値はあくまで目安として考えてください。カフェインは適切に摂取すれば、心身に良い効果が沢山あります。日頃から摂取しているカフェイン量を把握することで摂り過ぎに注意し、自分に合った量で健康に過ごしていきましょう。

