

**インフルエンザが異常流行中、新型コロナとの同時流行も?!**

毎年、秋ごろから感染が出始めて、冬に流行する「インフルエンザ」。この時期としては異常ともいえる流行が見られ、市内小中学校では学級閉鎖のところも出ています。今後さらなる「爆発的流行」を予測する専門家もあり、日本感染症学会は『インフルエンザワクチンの接種を強く推奨する』というメッセージを国民に示すとともに、コロナウイルスとの同時流行も視野に入れ、改めて「マスク着用推奨」「手洗い・うがいの徹底」を、再度呼びかけているところです。

受験の時に一番困るのが「病気になるって入試を受けられなくなってしまうこと」です。とくに受験期に猛威をふるう『インフルエンザ対策』は、例年以上に必要なと思われます。そこで、インフルエンザ対策として、「生活面で気を付けること」や「やっておくと良い対策」、「予防接種」などについて説明します。

受験生のインフルエンザ対策を!!

インフルエンザにかからないようにするためには、「マスク着用」「手洗い・うがいをこまめに行うこと」が一番の対策になります。マスクや手洗いの実践はしっかりできていると思いますが、人混みや駅前繁華街など、たくさんの人が密集・密接する場所への外出も控えましょう。通塾等でやむを得ず外出した場合には、帰宅後の「うがい」も忘れずに行いましょう。

また、空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなるといわれています。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。寒い季節となりますが、定期的な換気も継続してください。

さらに「十分な睡眠」も不可欠です。睡眠が不足すると思考が働かなくなるばかりか、免疫力も低下します。どのウイルスも免疫が低下すると感染リスクが高まります。「勉強しなきゃ…」と焦る気持ちから深夜まで勉強しがちですが、最低でも6時間は寝るようにしましょう。

免疫を上げる食事…!!

インフルエンザだけでなく、風邪予防や健康の為に「免疫力をあげる食事」がとても大切です。免疫力を上げる食事といっても、特別な食材を使うとかではなく、たんぱく質やビタミン・ミネラルが豊富な野菜や果物などを使った料理が良いのです。

インフルエンザ予防になる食材として注目されているのが「ネバネバ食品」です。海の幸や山の幸のネバネバ食品には体内で気管や消化管、目などの粘膜表面をカバーし守ってくれる働きがあり、風邪やインフルエンザにかかりにくくする効果が期待できるそうです。お試しあれ。

腸内環境を整える…!!

免疫細胞のほとんどが腸にあるといわれているので、腸内の善玉菌を増やすことで腸内環境が整います。腸内環境が整えば、自然と免疫力アップにもなるそうです。納豆や漬物、ヨーグルト、味噌、醤油といった発酵食品はその代表例で、腸内環境を整える作用が期待できます。発酵食品に含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌の増加と、悪玉菌を抑制する働きを持っているのです。善玉菌といえば、乳酸菌やビフィズス菌が有名です。ウイルスが侵入してきた時に免疫細胞を活性化させ、素早く攻撃させることができるという臨床結果が出ています。こちらもお試しあれ。

そして、やっぱり「予防接種」…！！

臨床検査の結果、予防接種を受けたことで0～15歳では1回接種で68%、2回接種で85%、16～64歳では1回接種で55%、2回接種で82%の発症予防効果があるそうです。もし、インフルエンザになってしまったとしても重症化しないので、予防接種は大変有効だといえます。一般には予防接種は、13歳以上は1回でいいとされていますが、希望すれば2回接種もできます。受験生のこの冬だけは2回接種して、万全の態勢で入試に臨むのも良いでしょう。

予防接種をするなら時期は？

予防接種をしても免疫の効果が現れるのは2～3週間後になります。高校受験では、私立入試は1月中旬頃からはじまりますから、それまでにはしっかり免疫ができていないと困ります。なので、11月中には1回目をそして12月に2回目を接種するのが理想です。ワクチンの免疫効果が持続するのは5ヶ月ほどですので、11月中旬に接種しておけば受験が終わるまでは予防できます。



入試時にインフルエンザにかかってしまったら？

いくら対策をとっても、かかってしまうときはかかってしまうものです。感染の疑いがあると感じたときは、早めの受診としっかり休むことが大切です。もちろん出席停止ですので、欠席数にカウントされません。困るのは、無理して登校し、感染者を増やすこと。自分のためにクラスの仲間のために治療に専念してください。

受験(験)では、別室で学力検査を行うことができます。試験前日に罹患していたなら、まず中学校に連絡してください。中学校の先生が高校に電話し、対応について確認した後、当日の動きについてご家庭に電話連絡します。

私立高校前期入試の場合、別室受験ではなく、後期入試や予備日で受験するよう指示される場合もあります。(別室受験ができない私立高校も多くあります)

公立高校では「感染症罹患による発熱で別室での受験も困難である等、やむを得ない理由で**本検査を全部または一部を受検できなかった場合**、手続き(①医師の診断書、②追検査受検願)により高校校長の承認を得た者は**追検査**を受検できる」となっています。もちろん今まで通り別室受験(保護者控室も用意されますので、その時は保護者とともに会場に向かうようお願いします。)も可能です。

当日に具合が悪い場合には、受験(験)生本人が申し出るしかありません。

どちらにしても、体調不良だと実力が充分発揮できなくなりますので、体調管理は日頃から気をつけるように心掛けたいものです。**季節の変わり目です。くれぐれも用心してください！**