

# ほけんだより 1月

2015年 第10号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

新しい年を迎え、寒い日が続いています。今年は昨年よりインフルエンザが流行していますが、1月が最も流行する時期です。かからないように各自で体調を管理して十分注意しましょう。

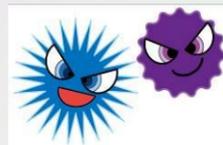
## 体温アップで免疫力アップ

### ■体温が1℃下がると、免疫力は30%低くなります

自分の平熱より1℃下がると免疫力は30%低くなると言われています。1℃上がると5～6倍になると言われています。平熱が低い人は免疫力も低いということになります。

平熱を知っておきましょう。

※ **免疫力**とはウイルスなどの病原体が身体の中に入ってくると血液中の白血球が攻撃し取り除こうとする力。



### ■体温と免疫力の関係

血液の中には免疫機能を持った白血球がたくさんいます。白血球はいろんな働きを持つ免疫細胞でできています。その免疫先棒は血液に乗って体中をパトロールしながら、侵入してきたウイルスなどの病原体をやっつけます。体温が下がると免疫細胞の働きが鈍くなります。

### ■平熱が低い人は体温を上げよう



運動をしよう。筋肉が増えると体温があがるよ。



お風呂に10分かつかると1℃くらい体温が上がるよ。



冷たいものを食べると体温が下がるよ。特に朝は温かいものをたべよう。



保温のできる服装にしよう。

# インフルエンザに注意！！

インフルエンザは**インフルエンザウイルス**によって起こる病気です。‘風邪’と‘インフルエンザ’とは、症状や進み方に違いがあります。

### ●インフルエンザの主な症状●

- ◆ 38度以上の高熱
- ◆ 頭痛、咳、のどの痛み、鼻水
- ◆ だるさや関節痛などの全身に激しい症状 など

忘れないで！**せきエチケット**！

咳・くしゃみの症状があれば、必ずマスクをしてください。

### ●感染経路●

- ◆ **飛沫感染**：感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むこと  
によって感染する。



### ●インフルエンザの予防法●

- ◆ 手洗い、うがいをこまめにしましょう。
- ◆ バランスのとれた食事と睡眠をしっかりととりましょう。
- ◆ 人ごみの多いところへの外出は控えましょう。
- ◆ 体調が悪ければ、無理をせず休養し、早めに受診しましょう。
- ◆ 予防接種(ワクチン)は100%予防できるものではありませんが、重症化の予防には効果があるとされています。

## インフルエンザは出席停止となり、学校に登校できません。

インフルエンザと診断された時は、学校に連絡をしてください。

◆ **出席停止基準**：発生した後5日を経過し、かつ解熱した後2日経過するまで

◆ 出席停止期間は、欠席扱いになりません。

インフルエンザ報告書を提出してください。(確認のため領収書か薬袋なども提出してください)

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16 発熱 発症日	17 病院受診 インフルエンザと診断	18 解熱	19
20 →解熱後2日	21 →発症後5日	22 登校可能日	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	
3	4	5	6	7	8	

表の様に、解熱日により登校可能となる日にちが変わります。

報告書の用紙は保健室にあります。学校のホームページからもダウンロードができます