

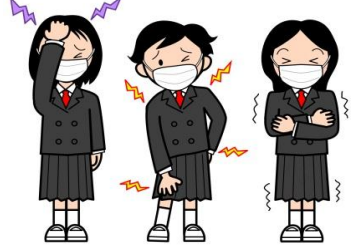
ほけんだより 1月

2016年 第10号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

今年は例年より暖かい冬だなあと考えていましたが、だんだんと寒い日が増えてきました。インフルエンザも流行が始まっているようです。各学年様々な行事があります。各自で体調を管理して元気に学校に来てください。

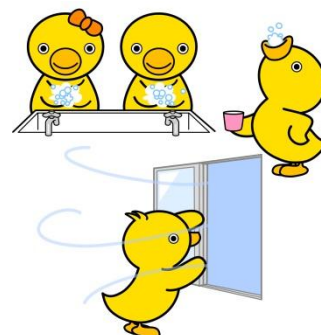
かぜ・インフルエンザに気をつけよう！

かぜの原因となるウイルスはたくさんありますが、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。‘かぜ’と‘インフルエンザ’とは、症状や進み方に違いがあります。

	かぜ	インフルエンザ
		
発症時期	一年を通じてかかる	冬に流行する
症状の進み方	ゆっくり	急激に症状が出る
発熱	通常は微熱（37～38度）	高熱（38度以上）
発熱以外の主な症状	・くしゃみ ・のどの痛み ・鼻水、鼻づまり など	・咳、のどの痛み、鼻水 ・全身倦怠感（だるさ） ・食欲がない ・関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス アデノウイルスなどたくさんある	インフルエンザウイルス

●かぜ・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。
 - ◆ 室内では空気の入替え（換気）をしましょう。
 - ◆ 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。
 - ◆ インフルエンザに関しては予防接種（ワクチン）があります。
- 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。



忘れないで！**咳エチケット**！

咳・くしゃみの症状があれば、必ずマスクをしてください。

かぜ・インフルエンザになってしまったら…

うがい、手洗いで予防しても、睡眠とバランスのいい食事で免疫力を高めても、かぜをひいてしまうこともありますよね。かぜ、インフルエンザになった時にどのように対応すればよいかをクイズにしてみました。

1 熱が上がりに始めに、寒気がするときは？



◎正解は **A**

熱はからだの免疫反応。保温と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を飲んでも治療にはなりません。

2 熱が高くてつらいときどうする？



◎正解は **B**

寒気がしたら温かく、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなって、からだの周りで熱がこもり、体温が上がります。

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）

(例)

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		
3	4	5	6	7		

表の様に、解熱日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