

保健だより

大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室
平成30年1月22日発行
1月号

年が明け、2週間が過ぎました。体調は崩れていませんか？

本校では、まだインフルエンザは大流行していませんが、12月最終週に大阪府内では注意報レベルに入り、例年1月末には警報レベルに達するということを聞いていますので、健康管理には十分気をつけるようにしましょう。



風邪とインフルエンザの違い

	風邪（風邪症候群）	インフルエンザ
発熱	ない、もしくは37℃台の微熱	38～40℃
原因	さまざまなウィルス	インフルエンザウィルス
主な症状	咳、たん、くしゃみ、鼻汁などの上気道症状	風邪の症状に加えて、発熱・筋肉痛・関節痛
悪寒	軽い	強い
発病	ゆっくり	急激に発症
全身の痛み	なし	強い



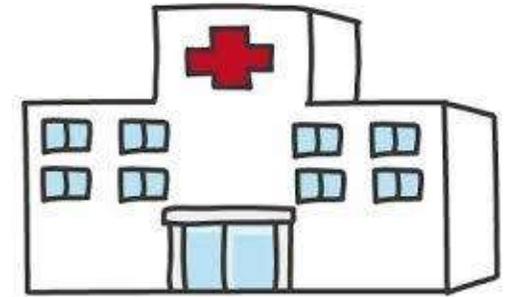
インフルエンザB型に注意！流行っています！！

世間では、隠れインフルと言われたりしておりますが、今、インフルエンザB型に罹患する人が多いです。インフルエンザB型は38.5℃以上の高熱がでないケースがあり、熱があまりあがらないため、インフルエンザだと気づかない場合があります。

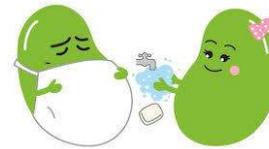
普通の風邪だと思い、感染に気付かずに登校し、菌を蔓延させてしまったり、初期治療が遅れることにより、症状が悪化してしまうことにもつながります。

微熱の場合でも、インフルエンザシーズンに熱が続くときは病院を受診して検査を受けるようにしましょう。

インフルエンザB型の特徴のひとつに下痢や嘔吐などの消化器症状があげられています。



インフルエンザの予防は手洗いとうがいです！



マメな手洗いと咳エチケットで「かからない」「うつさない」ようにしましょう！！

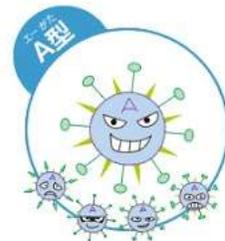
インフルエンザには3種類の型があります

A型・・・上記のような症状を伴い、他と比べて症状が激しい。

ウィルスの形をどんどん変えて進化し続けるため、今まで獲得した免疫が、機能しにくくなり、ワクチンの予測も立てにくいインフルエンザで、毎年流行している。

B型・・・上記のような症状を伴うが、比較的軽い。

C型・・・一度免疫を獲得すると、終生その免疫が持続する。再びかかっても、普通の風邪とってしまう。症状としては鼻水くらい。



教室の喚起をしましょう

寒くなってくると、どうしても窓を閉めきるため、教室の換気が悪くなり空気が汚れてきます。室内にいてもあまり感じませんが、外から入ってくると、嫌なにおいや空気の汚れを感じたりしませんか？

教室の窓を閉めきった状態だと、風邪などのウィルスはいつまでも教室に蔓延しています。換気されない教室にいて、ウィルスや汚れた空気を吸い続けることとなります。

インフルエンザ予防や気分不良を起こさないためにも、1時間に1回は換気をして下さい。どうしても寒い場合は、エアコンスイッチの横にあるロスナイ（全熱交換器）をオンにして空気の循環を行ってください。

