

保健だより¹¹月 NOVEMBER

大阪府立桃谷高等学校 通信制 日・夜間部 保健室 水流・安川

スクーリング 11月

3範囲が始まります

2範囲お疲れさまでした。先月中ごろから急に冷え込んできましたが、体調を崩されたりしていませんか。かぜ・インフルエンザが本格的に流行する季節となりました。体調管理をはじめ、下で紹介する対策にもぜひ取り組んでみてください。3範囲も無理をしすぎず、自分のペースで取り組んでください。

かぜ・インフルエンザに注意!!

かぜとインフルエンザの違いを知っていますか？
知っている人も今一度、確認してみてください。

かぜとインフルエンザの違い

	かぜ(かぜ症候群)	インフルエンザ
原因	さまざまなウイルス (アデノウイルス・コロナウイルスなど)	インフルエンザウイルス
発熱	37℃台の微熱 (もしくはなし)	38~40℃ (3~4日間)
症状 おもな	のどの痛み・からだのだるさ・ 鼻水・せき・くしゃみなど	かぜの症状・発熱・頭痛・ 関節痛・筋肉痛・結膜の充血 など
悪寒	軽い	強い
発病	ゆっくり	1~2日の潜伏期間のち 突然症状が現れる
合併症	少ない	気管支炎・肺炎

※「かぜは万病のもと」無理をしてこじらせると、抵抗力・体力が低下し、思わぬ病気を招いてしまうこともあります。

●かぜの感染

かぜをひいている人(患者)のせきやくしゃみ、たんなどのしぶきを介して感染します(飛沫感染)。また、患者が自分の鼻を触ったり、くしゃみをおさえたりした手でつかんだもの(机、つり革、ドアノブなど)を介して感染することもあり(接触感染)、かぜではこの方法で感染することが多いといわれています。

●インフルエンザの感染

インフルエンザは飛沫感染が中心です。また、閉め切られた空間の中では、空気中を漂っているウイルスを吸い込むことで感染が広がることもあります(空気感染)。

かぜやインフルエンザ予防のポイント

1. 十分な睡眠・休養	2. 栄養バランスのよい食事	3. こまめな換気・部屋の整理
4. 適度な湿度を保(60%程度が目安)	5. 人ごみを避ける	6. 外から帰ったら、念入りに手洗いうがい
7. マスクをする		

まずは...

自分がかからないように気をつける。

もしかかったら...

早めに病院へ。ゆっくり休む。
そして、他の人にうつさないように気をつける。

通信番号

氏名

	1	42	53	6
11/3 (日)				
11/8 (金)				
11/11 (月)				
11/15 (金)				
11/17 (日)				
11/18 (月)				
11/22 (金)				
11/24 (日)				
11/25 (月)				
11/29 (金)				

何でも自由に...

健康相談

保健室にて

- 11/11(月) 内科 19:15-20:05
- 11/17(日) 歯科 9:30-10:20

学校医・学校歯科医の先生が来られます。相談したいことがある人は保健室へ