保健通信

2010.11.12　大阪府立西浦高等学校保健室

インフルエンザの流行が始まりました！

朝晩冷え込むようになってきました。からだが寒さになれていないため、かぜをひきやすい時期です。インフルエンザの流行も始まりました。生活リズムを整えて寒さに負けないからだをつくりましょう！

かぜ・インフルエンザの予防対策

手洗いとうがい

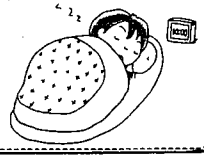
ウイルスがからだに入る前に洗い流そう。

マスク

人への感染を防ぎ、乾燥からのどをまもります。

十分な睡眠

夜は、免疫力を高めるリンパ球が増える時。だからゆっくりからだを休めよう。



栄養バランスのとれた食事

ビタミンCを十分にとろう。水分補給も忘れずに。

室内を適度な湿度に

カゼ・インフルエンザは乾燥が好き。室内を適度な湿度（約50%）にしよう。

ストレスの解消

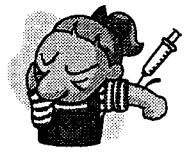
免疫力・抵抗力を低下させるストレスをためないようにしよう。適度な運動も予防になります。

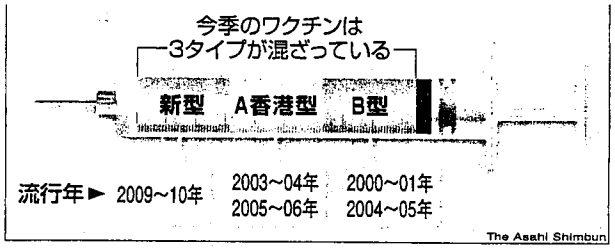
こんな栄養をとれば、免疫力がアップ！

- ビタミンC（いちご・みかんなど）
  ……病原体と戦う白血球が強化されます。
- ビタミンA（にんじん・ほうれん草など）
  ……粘膜や皮膚が強化され、白血球も活性化します。
- ポリフェノール（コーヒー・ココア・緑茶など）
  ……白血球の働きを高めたり、助けたりします。

インフルエンザ予防…予防接種を受ける

予防接種を受けることでインフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても軽い症状ですむという効果があります。
予防接種は１０月から始まっていますので、希望する人は医師と相談の上、接種して下さい。





2010.11.10 朝日新聞 より

＊最近の調査では、昨年流行しなかったＡ香港型が増えています。昨シーズンに大流行した新型も含め、今シーズンにおいてもインフルエンザは猛威をふるいそうです。

インフルエンザと麻しんの予防接種を同時期に受ける場合は、次の点に注意してください

- インフルエンザの予防接種を先に受けた場合は、１週間以上の間隔をあけてから麻しんの予防接種を受ける。
- 麻しんの予防接種を先に受けた場合は、４週間以上の間隔をあけてからインフルエンザの予防接種を受ける（麻しんは生ワクチンのため）。

急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み…　こんな症状のときはインフルエンザかも!?　早めに病院へ行き治療を受けましょう。

インフルエンザは「出席停止」です！！

インフルエンザと診断された場合は、「出席停止」です！
必ず学校に連絡してください。
（・欠席扱いにはなりません。
・再登校の際には証明書を提出してください。

《出席停止の期間》

治癒するまで（約７日間）または解熱後２日を経過するまで。
ただし、タミフル・リレンザ服用の場合は、服用終了後２日を経過するまで自宅療養してください。