保健だより

2017 年 11 月　　安城学園高等学校　保健室

日に日に寒くなってきましたが、みなさん元気で過ごしていますか。
これから、風邪やインフルエンザのシーズンです。手洗い、うがい、マスク着用などで予防し、体調を崩さないように学校生活を過ごしてくださいね！

＝　皆さんにお願いです。＝
- 授業時間を保健室で『休みたい時』は、必ず教科の先生に**伝えてから**
  来室して下さい。（放課で来る時は、次の時間の教科の先生）
  原則：友達に頼むのではなく、自分できちんと伝えてきましょう。

◇インフルエンザと風邪の症状の違い

症状は風邪と似ていますが、疾病としては全く違うものです。

	風邪	インフルエンザ
初期症状	微熱、くしゃみ、鼻水、咳	寒気、頭痛、筋肉痛、関節痛
発熱	３６℃後半～３７℃	いきなり３８℃～４０℃高熱
症状の進行	徐々に進行	突然の高熱
流行る時期	１年中	冬が中心
病状	鼻づまり、喉の痛みなど	関節痛、喉、食欲不振
倦怠感	ちょっとダルイ	全身がダルイ（全身の倦怠感）
合併症	あまり無い	気管支炎、肺炎

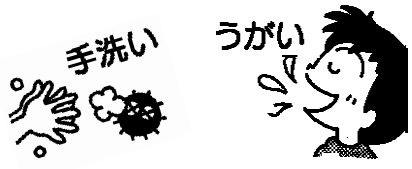
◇インフルエンザはどのように感染するの？

インフルエンザウイルスは３つの経路で体内に侵入します。
①空気感染　→　空気と一緒に鼻や口から吸い込む。
②飛沫感染　→　咳やくしゃみなどで飛び散った飛沫（しぶき）が鼻や口に入る。
③接触感染　→　飛沫が付着した物に手で触れ、その手で目、鼻、口などを触る。

◇症状の経過は？

インフルエンザウイルスに感染後、１～３日間の潜伏期間を経て、突然３８～４０度の高熱が出て発症します。それと同時に、悪寒、頭痛、背中や四肢の筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状も現れます。これに続いて、鼻水、のどの痛み、胸の痛みなどの症状も現れます。発熱は通常３～７日間続きます。また、インフルエンザで怖いことは、重症化して最悪の場合は死に至ることがあるということです。特に、抵抗力の弱い高齢者や乳幼児、慢性疾患などを抱えている人は、合併症を併発する場合があるので注意が必要です。

予防と出席停止についてウラに続く⇒



◇インフルエンザの予防方法は？

①帰宅したら、手洗い・うがい、洗顔をする

手洗いは手指などに付着したウイルスを物理的に除去するためにも有効な方法です。また、うがいはのどに潤いを与え、ウイルスの増殖を抑える効果があります。顔などにもウイルスが付着している場合がありますので、洗える部位は洗うように心がけましょう。

②人混みを避ける

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

③温度、湿度を適切にコントロール

ウイルスの活動を抑えるには、部屋の温度と湿度を適切に保つことが大切です。また、換気をすることでウイルスが室外へ出されます。特に、乾燥しやすい室内では、加湿器を使って室内環境を整えることが効果的です。

④十分な休養とバランスのとれた食事

体力がない時や疲れている時は、インフルエンザにかかりやすくなります。規則正しい生活リズムで、食事や睡眠をきちんととって体調を整えましょう。

⑤インフルエンザワクチンの接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合に重症化するのを防いでくれます。

※インフルエンザワクチンの効果

個人差はありますが、接種後約２週間で効果が現れ、５ヶ月ほど持続します。インフルエンザワクチンを受けた全ての人に抗体がつくとは限りませんが、インフルエンザウイルスが全身に広がることを防ぎ、重症にならないようにします。

◇インフルエンザと診断されたらどうすればいいの？

①安静にして休養をとりましょう。
②栄養のある食事をとり、水分を十分に補給しましょう。
③咳やくしゃみなどの症状がある時は、周りの人にうつさないためにマスクをしましょう。
④無理をして、学校に行かないようにしましょう。

～出席停止について～

インフルエンザと診断された場合は、「学校保健安全法」により出席停止になります。
医師から許可が出るまでは、自宅でゆっくり休養してください。
登校する際は「出席停止証明書」に医師の証明を受けて学校まで提出して下さい。
医師の証明は一部の医療機関で文書料が発生することがありますが、ご了承下さい。
医療機関で無料の証明がある場合は、その証明書を提出して下さっても結構です。
なお、「出席停止証明書」は学校のホームページからダウンロードしていただくか、担任を通じてお渡しをします。