



2017年 1月30日  
豊能町立吉川中学校  
保健室 No. 8

3学期がはじまり、はや一カ月が経とうとしています。冬休みにたくさん夜更しをした生徒もいたようですが、学校生活のペースを取り戻すことはできているのでしょうか？

今週に入り、寒さがゆるんできたように感じます。季節の変わり目は、寒暖差に体がついていけず、風邪をひきやすくなります。規則正しい生活をこころがけ、健康な体づくりをしてください。

## インフルエンザにご注意ください！

昨今の報道でも、全国的にインフルエンザの罹患者数が増えていることは、みなさん知っていることと思います。インフルエンザと診断された人は、出席停止扱いとなります。

朝起きて体調がすぐれない時は、まず体温を測りましょう。高熱がある場合は無理して登校せず、お家の人に相談しましょう。

### インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。毎年12月～翌年3月ごろに流行し、感染した場合は、出席停止となります。

#### ●感染経路

飛沫感染と接触感染があります。

#### ●症 状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が起こります。また、のどの痛み、鼻汁、せきなどの症状も見られます。

#### かぜとはどう違う？

かぜは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきなどの症状が中心で、関節痛などの全身症状はあまり見られません。

#### ●治療法

抗インフルエンザウイルス薬があります。薬は医師が必要と認める場合にのみ処方されますので、指示に従って服用してください。

汗をかいたときや脱水症状を予防するために、水分を補給しましょう。

#### ●予防法

飛沫感染の対策には、せきエチケットの実施が有効です。ウイルスが体に付いたからといって感染するわけではありません。ウイルスの付いた手で、口や鼻をさわったり、体内に取り込むことで感染します。そのため、接触感染の対策には、うがい・手洗いの実施が大切です。

任意接種ですが、インフルエンザワクチンも予防法の一つです。



参考資料：厚生労働省、2012年改訂版：保育所における感染症対策ガイドライン、2012年

## 風邪・インフルエンザ予防を継続しましょう！

ほけんだよりには、10月より、毎号感染症予防につながる記事を書かせてきました。

10月『風邪予防』、11月『正しい手洗いの仕方』、12月『マスクの正しいつけ方』を紹介しましたが、何か一つでも心がけてくれたら嬉しく思います。

来たる2月は、みなさんにとって、とても大切な時期ですね。

1・2年生は学年末テスト、3年生は入試がスタートします。どうか体を大切に。「あのとき体調をくずさなければ…」と、思う事のないように、予防をこころがけてください。



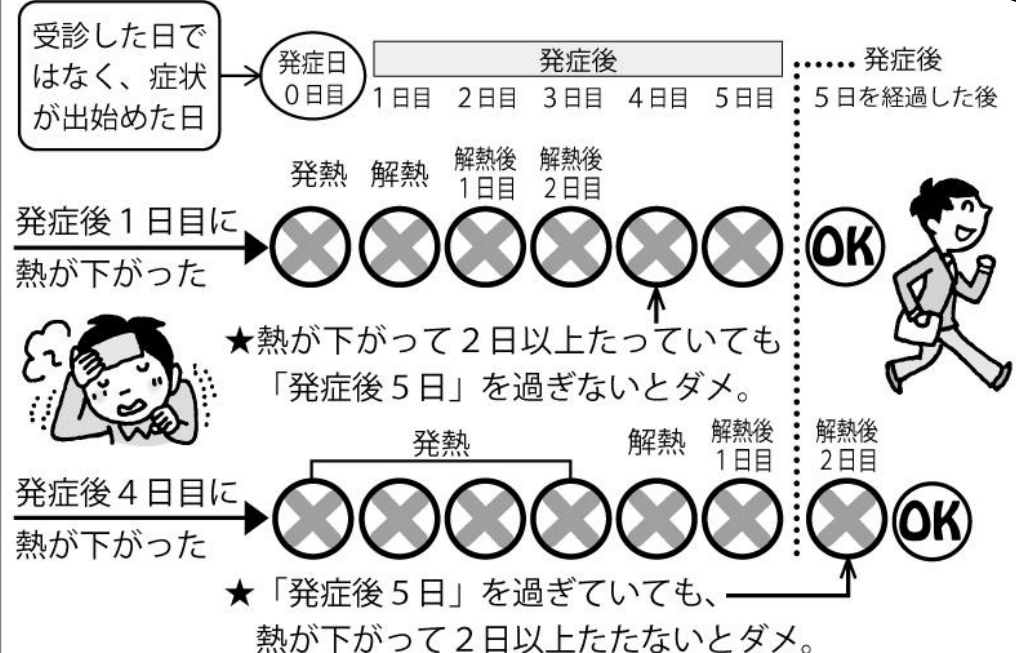
### 早わかり

### インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律\*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、<sup>げねつ</sup>解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

### ●実際の例で考えてみると…●



\*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）