

# ほけんだよい

2月



3学期がスタートして、早くも2週間が過ぎました。生活のリズムは戻ってきているでしょうか。不規則な生活は、免疫力を低下させ、感染症にかかりやすくなったり、体調を崩したりする原因になります。毎日、同じ時間に起き、朝食をしっかりとり、夜は早めに布団に入ることが、元気に学校生活を送る基本です。3学期を健康に、そして気持ちよく過ごすために、今一度自分の生活リズムを見直してみましょう。

## インフルエンザ B型流中!

本校では、3学期がスタートした翌週から、インフルエンザB型の生徒が出始め、この約2週間で38人の生徒が患し、先週、1年2組がB型では初の学級閉鎖となりました。パートナー校についても、学級閉鎖等の措置を取っているようです。これ以上感染が拡大しないよう、十分に感染予防に努めてください。

また、体調が悪く、朝から発熱などある時は、感染拡大の観点から、無理に登校せず、ご家庭で様子を見ていただき、できる限り病院を受診していただけるよう、ご協力よろしくお願ひいたします。

### ○インフルエンザの基本知識

#### <症状>

発病は急激で高度の発熱、頭痛、腰痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状が現れ、これらの症状と同時に、あるいはやや遅れて、鼻汁、咽頭痛、咳などの呼吸器症状。体温が38~39度あるいはそれ以上になり、その後は諸症状とともに次第に回復する。多くは1週間程度で快方に向かう。



#### A型



ウイルスが変異しやすく、たくさんのタイプが存在します。毎年少しずつ変化しながら世界中で季節性の流行を引き起します。

#### B型



ウイルスが変異しにくく、限られたタイプしか存在しません。そのため、ワクチンによる予防が効果的です。A型ほどの流行は起こしません。症状はA型よりやや軽いとされています。

#### C型



表面を覆う突起の性質が左二つの型と大きく違います。ウイルスとしての特徴もかなり異なっています。大きな流行は起こさないので、ワクチンの対象から外されています。

11月から12月はA型が流行していましたが、最近では、B型がほとんどとなっています。

※A型はシーズンの前半に、B型は後半に流行することが多い。

### インフルエンザの潜伏期間等

- ②③④の期間は他人に感染させてしまう期間です。
- ④の回復期に入っても2~3日は感染源となるため、出席停止期間を守りましょう。

① 感染	② 潜伏期間	③ 発症	④ 回復期
	1日~ 2日	3日~ 5日	2次感染期  発症日から 7日間程度

# インフルエンザはこうしてうつります

飛沫感染



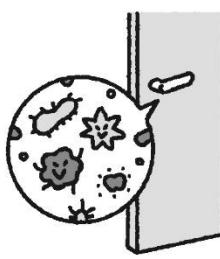
咳やくしゃみでとびちつた飛沫を吸い込む。

予防するには



マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。

接触感染



ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。

予防するには



手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。

## 予防の基本、『手洗い』ちゃんとできる？



手のひらをこすり洗い



手の甲をこすり洗い



指先・爪の間をこすり洗い



指の間をこすり洗い



親指をねじり洗い



手首をねじり洗い

時間の目安は  
**20秒以上!**

しっかり、石鹼を泡立てて行おう。



### 1 熱が上がり始めに、寒気がするときは



温かくしてからだを休める



すぐに解熱剤で下げる

●答え 正しいのはA。  
熱はからだの免疫反応。保温と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を投与しても治療にはなりません。

### 2 熱が高くてつらいときどうする？



厚着で汗を出す



薄着で熱を外に逃がす

●答え 正しいのはB。

寒気がしたらあたたかく、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなって、からだの周りで熱がこもり、体温が上がります。また大量に汗をかいて水分補給をしないと、脱水状態になります。

### 3 食欲がないときはどうする？



栄養が必要なので、無理にでも食べる



無理に食べなくてもいい

●答え 正しいのはB。

食欲がないときは胃腸に影響がでているので、無理に食べても負担になります。ただ、カゼのときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しづつがポイント。