

ほけんだよい



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、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 人の生徒がり患し、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、無理に登校させず、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いいたします。

○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こします。

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うため、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

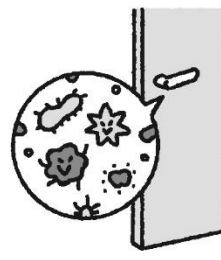
インフルエンザはこうしてうつります

ひまつがんせん
飛沫感染

よぼう
予防するには

せつよくがんせん
接触感染

よぼう
予防するには



せきやくしゃみでとびちつた飛沫を吸い込む。

マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。

ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。

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』ちゃんとできてる？



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、石鹸を泡立てて行おう。

かぜを早く治す
常識クイズ
? A or B ?

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。
寒気がしたらあったかく、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あるので、無理に食べても負担になります。ただ、かぜのときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しずつがポイント。