

# ほけんだより



平成 30 年(2018 年)11 月 16 日発行  
第 8 号  
篠路西中学校 保健室

もうすぐ雪がたくさん降る札幌らしい冬の季節がやってきますね。冬はのどの粘膜が乾燥しやすく風邪のウイルスを防御する力が衰えるなど、風邪をひきやすい季節です。今まで以上に体調管理に気を付けて充実した毎日をすごして欲しいと思います。

## インフルエンザをしっかりと予防しましょう！

既に札幌市では数人インフルエンザにかかった人もいます。しっかりと予防してインフルエンザにかからないようにしましょう。

### 症状は？

**38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感、のどの痛み、鼻汁、咳・・・等**  
・インフルエンザの特徴は急激に体調が悪くなることです。「頭が痛い」「体がだるい」から始まって急に寒気がしたり、全身の関節が痛くなったりし、高熱が出ます。

### 予防方法は？



**基本は手洗い！**・・・手についたインフルエンザウイルスを体内に入れないよう、きちんと手を洗いましょう！

＜その他の予防方法＞

- ・うがい
- ・予防接種
- ・マスクの着用など、咳エチケット
- ・加湿
- ・十分な休養
- ・バランスのとれた食事
- ・人混みや繁華街への外出を控える（特に受験生は遊びたい気持ちを少し我慢・・・）



**休み時間ごとに水分補給をし、のどをうるおすこともおすすめです！**



**他の人にうつさない配慮も大切**

#### Q. 予防接種を受けたらインフルエンザにかからないの？

A. いいえ、予防接種を受けてもインフルエンザにかかることはあります。しかし、**かかる確率と重症化する確率がとても下がります**ので、予防接種を受けることをおすすめします。

#### Q. 予防接種の効果はいつまで続くの？

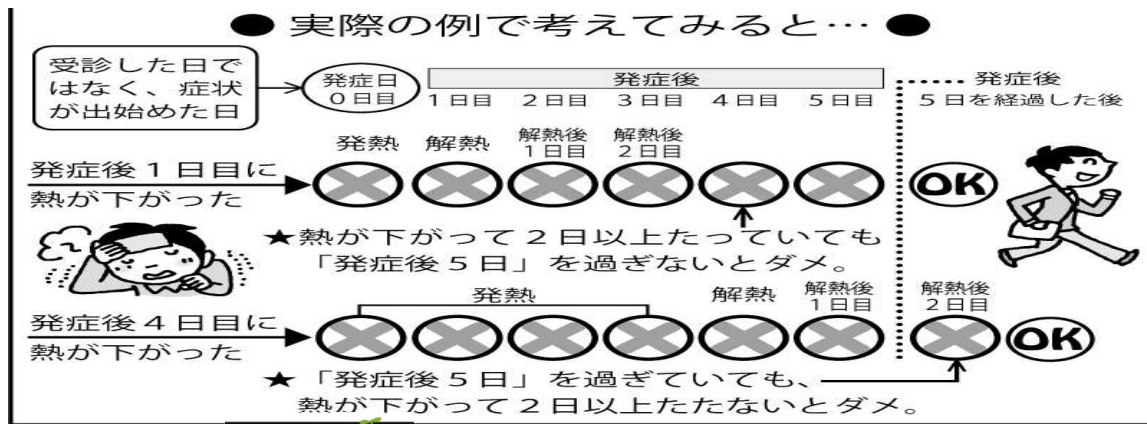
A. 接種した 2 週間から 5 か月程度まで続きます。昨年度の予防接種の効果は切れていまして今年も改めて受ける必要があります。毎年 11 月中旬頃～12 月中旬頃までにワクチン接種を終えることが望ましいでしょう。

インフルエンザの話は裏に続きます

## 学校に行ってもいいの？

**インフルエンザにかかった場合は登校してはいけません。**

インフルエンザにかかった日の次の日から 5 日が経ち、かつ、熱が下がった後 2 日が経つまでは他の人へうつしてしまう可能性があるため、登校禁止です。もちろん外出も控えるようにしましょう。



お願い

## 保護者の方へ

- お子様にインフルエンザの疑いがある場合は病院で検査をうけるようお願いします。
- お子様がインフルエンザにかかった場合は学校までお知らせください。

話は代わって、最近よく耳にする誤解を解きます！

## 頭痛や生理痛の時は鎮痛剤を飲まないほうが良いって本当？

**いいえ、違います！**

**頭痛や生理痛がひどい時は、鎮痛剤を飲んだ方が良いのです。**



Q. 痛みが我慢できなくなってから、鎮痛薬を飲んだほうがいいのか？

A. 無理に我慢していると、痛みに対する我慢の限界値が下がり、痛みをますます感じやすくなってしまいます。また、痛みが強くなってから飲んでも効き目が弱くなりますので、**痛くなり始めたらすぐに薬飲みましょう。**



Q. 鎮痛薬を使い続けると効かなくなるなんてことはないの？

A. 薬を飲みすぎることによって体が薬に慣れて、効きづらくなるということはありません。ただし、月に10日以上、鎮痛薬を使用することはおすすめされていません。鎮痛薬を数回使っても効果が現れず痛みが続く場合には、使用を中止して病院に相談にいきましょう。

「きっとこれは片頭痛だ！」など自己判断はとても危険です。もしかすると重大な病気がひそんでいるかもしれません。頭痛や生理痛がひどい場合は、まずは病院で診察を受けることをおすすめします。

**正しい知識を持って健康な体を作っていきましょう！**