ほけんだより 11月



札幌市立手稲西中学校
2026/11/10 保健室

⚠インフルエンザ流行中⚠

インフルエンザが流行しています。手稲西中でも10月末に学級閉鎖をしましたが、札幌市の学級閉鎖状況をみると、まるで真冬の時期と同じレベルの数に上っていました。これからさらに気温が下がり、空気も乾燥していきます。自分の健康管理にはより一層気を配ってください。

流行期間中は、朝、**少しでも体調に不安を感じたら、必ず自宅で検温をしてください。**また、鼻や喉の違和感も出やすい時期です。マスクは感染症対策だけでなく、症状悪化の予防にもなります。**ハンカチ・ティッシュはもちろん、マスクも常備しておきましょう。**

換気を意識しよう

二酸化炭素濃度(ppm)	換気のめやす
1,500 以上	室温維持＜換気　→きれいな空気に！
1,000 以上～1,500 未満	窓・扉を1カ所ずつは開け、換気をする
～1,000 未満	室温維持＞換気　→寒すぎに注意！

セルフケアマスターになろう！

1 食欲がないときは？





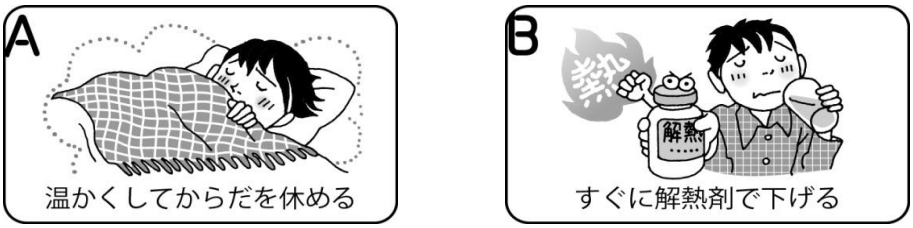
◎答え　正しいのはB

食欲がない＝胃腸の働きに影響がでている状態。無理に食べても体の負担になるだけです。吐き気が強い時は無理に食事や水分をとらないこと。かえっておう吐を誘発してしまいます。

食事→ゼリーやプリンなど、喉ごしの良い食べ物を摂りがちになりますが、糖分や脂質の高いものは胃腸に負担をかけるのでホドホドに。柑橘系の果物も控えましょう。生野菜の食物繊維も弱っている胃腸には負担になります。食材を煮込んだり細かく刻むことで、胃腸の働きが楽になり、回復につながります。

水分→『少しずつゆっくり』　吐いた直後はすっきりすることも多いですが、すぐに水分をゴクゴク飲むのは NG！ **コップ一杯の水を30分くらいかけて、ゆっくりチビチビ** 飲みながら様子をみます。それでもなお吐き気が再発するなら、点滴が必要になるかもしれません。病院へGO！

2 熱の上がり始めに、〝寒気〟がするときは？

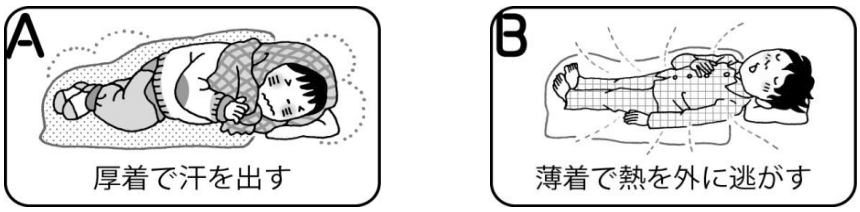


◎答え　正しいのはA

体が発熱するのは、ウイルスなどの病原体を攻撃する〝免疫細胞〟の働きを活発にさせるためです。熱の上がり始めの寒気は、病原体と戦う準備をしている証拠。上がり始めた熱をすぐ解熱剤で下げてしまうと、体が効率よく病原体と戦えません。特別な持病がない限り、すぐに薬で熱を下げるのは避けましょう。

高熱が続いたり、どこか痛みが強かったり、体が辛くて眠れない時は使っても大丈夫。我慢せず、薬で一時的に熱をさげ、体を楽にしてあげましょう。

3 熱が高くて、暑いと感じるときはどうする？



◎答え　正しいのは B

寒気がしたら暖める・暑いと感じたら涼しくするのが基本。常に自分が心地よいと感じるように調整しましょう。暑いのに無理して厚着をすると、熱が放散できなくなり、必要以上に体が高温になってしまいます。また、汗をたくさんかいて脱水症状になることもあるので、水分補給は忘れずに！

インフルエンザって、いつから登校できる？

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後 2日が経過している

＋

発症後 5日が経過している

※発症（発熱）した日を0日とし、翌日から 1日目と数えます

※病状により医師が感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません

