

# ほけんだより



平成 26 年 12 月 5 日  
伊丹市立西中学校 保健室

例年 1 月から 2 月にピークを迎えるインフルエンザですが、今年は全国的に 1 ヶ月ほど早い 12 月にピークを迎える可能性がある（毎日新聞 2014.11.28 より）とのこと。校区内の小学校でインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。

また西中でも、インフルエンザによる欠席が早くも出ました。

保健室も、腹痛・頭痛・のどの痛み・発熱で来室する人が増えてきています。

風邪もインフルエンザも、基本的な予防はやはり「手洗い・うがい」です。寝不足や疲れを残さないよう、『規則正しい生活』が大事です。

本格的な冬に備えて健康に過ごせるように、自分の今の生活を振り返ってみましょう。

12 月の保健目標  
・冬を健康に過ごそう  
・風邪を予防しよう



下着を着ると上着との間に暖かな空気がたまるため、体が暖かくなります。その保温効果は、何と 2℃！上着の重ね着をするより、1 枚の下着で快適に！！

そして、ズボンやスカートのウエストにシャツを入れて、冷たい空気を通さないようにしましょう。

11 月末に学校薬剤師の先生による教室の環境衛生検査がありました。窓を閉め切った教室では、二酸化炭素濃度が基準（1500ppm）を超えていました。窓を開けて再検査すると、一気に基準以下に下がりました。暖房も入り始めましたので、休み時間ごとに教室の換気をお願いします！！

## 徹底比較

## かぜ

VS

## インフルエンザ

原因	<p>●かぜウイルス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・200種類以上あり、一度に複数のウイルスが感染することも。</li> <li>・予防のためのワクチンはない。</li> <li>・感染力はあまり強くない。</li> </ul>	<p>●インフルエンザウイルス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・A型、B型、C型の3種類があり、特にA型は大流行を起こしやすい。</li> <li>・その年に流行する型を予想して、ワクチンが作られる。</li> <li>・感染力は強い。</li> </ul>
症状	<p>●鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鼻やのどから、じわじわと症状が進む。</li> </ul>	<p>●38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛・関節痛</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全身に、激しい症状が突然起こる。</li> <li>・脳炎や肺炎など、重い合併症を起こすことがある。</li> </ul>
かかったら	<p>●早めに休養をとる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・数日たってもよくなりないうとき、症状が重くなってきたときは、病院へ。</li> </ul>	<p>●たっぷり睡眠をとる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・眠っている間に、免疫力を高めるリンパ球がつくられます。</li> </ul> <p>●水分補給をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・少しずつ、こまめに。</li> </ul>
予防するには	<p>●手洗い・うがいをこまめにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・うがいは、のどに湿り気を与え、ウイルスの増殖をおさえる効果も。</li> </ul> <p>●室内の湿度を50%以上に保つ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウイルスは、湿度の高いところが苦手。</li> </ul> <p>●休養・栄養をじゅうぶんに。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・病気への抵抗力、ウイルスと戦う免疫力を高める。</li> </ul>	<p>●症状が現れたら、なるべく早く病院へ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・インフルエンザと診断されたら、出席停止（発症した後5日を経過しかつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで）</li> </ul> <p>●予防接種を受ける。</p> <p>接種後、効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5カ月間その効果が持続するとされています。</p> <p>●流行期には、なるべく人ごみに出かけない。</p>

## 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、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）