

保健だより

平成30年12月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

今年も残すところ、あと1か月になりました。あなたの心と体は元気な1年だったでしょうか？

本格的な冬の寒さに備え、体調管理に十分に注意して、元気に冬を過ごしましょう。

インフルエンザを予防しよう

インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風 邪
発症時期	冬季に流行 12月～3月	1年を通じ散発的
発熱	急激な高熱（38℃以上）	通常は微熱（37～38℃）
主な症状	咳 のどの痛み 鼻水 全身倦怠感 食欲不振 関節痛 筋肉痛 頭痛 全身症状 重症化 など	くしゃみ のどの痛み 鼻水 鼻づまり など
原因ウイルス	インフルエンザウイルス Aパンデミック2009型（H1N1） A香港型（H3N2）B型（ビクトリア系統・山形系統）など	ライノウイルス コロナウイルス アデノウイルス RSウイルス など

*インフルエンザの出席停止の期間は、発症後5日間かつ解熱後2日間となっています。発症とは、発熱や関節痛などのインフルエンザ症状が現れた日のことをいいます。

学校では、インフルエンザと診断された場合は出席停止扱いとなり、学校を休んでも欠席日数には含まれません。ただし、その場合は、学校所定の「出席停止措置願」の用紙に病院での診療明細書やインフルエンザ治療薬の調剤説明書等を添付して提出してください。



インフルエンザの予防8つのポイント

インフルエンザの予防のためには、ウイルスの侵入を防ぐ、ウイルスとの接触を避ける、体の免疫力を上げることなどが大切です。

① 手洗い

手にウイルスがつくことがあるので、石けんできれいに洗い流しましょう。



② うがい

休み時間や外から帰ったら、うがいをしましょう。



③ マスク

ウイルス単体ではマスクを通り抜けますが、ウイルスを含んだ飛沫はブロックできます。



④ 人混みを避ける

インフルエンザが流行しているシーズンは、できれば人混みにいくのは避けましょう。



⑤ 部屋を加湿する

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下します。湿度50～60%に保つのが理想です。



⑥ 規則正しい生活リズム

十分な睡眠と、規則正しい生活リズムを整えることは、健康の基本です。



⑦ 栄養バランスの良い食事

バランスの良い食事をして免疫力を高め、病気になりにくい体にしましょう。



⑧ 予防接種

インフルエンザワクチンは、発症したときに重症化を予防する働きがあります。特に受験を控えた3年生は、ぜひ早めに予防接種を受けましょう。

