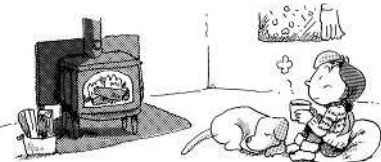


# ほけんだより

星翔高等学校 保健部  
H24.1.18発行 第46号

本格的に寒くなってきました。本校でも体調不良やインフルエンザの疑いで保健室に来室する人が増えてきました。

毎朝、体調を確認してから登校しましょう。かぜやインフルエンザの予防は手洗い・うがいが基本です。体調管理の基本は早寝早起きです。元気に3学期を過ごして欲しいと思います。



## ~インフルエンザの季節です~

3学期に入り、かぜや体調不良による欠席者が増えてきました。普通の風邪とインフルエンザは症状が似ているようですが、全く違います。

急に38 以上の高熱が出た

突然、全身にさまざまな症状が現れ、しんどくなった

からだのふしふし(関節)が痛む

ぞくぞく寒気がする

その他 / 近頃、周囲でインフルエンザが流行している



のどが痛い、鼻水が出る、咳などの症状はかぜと似ていますが、全身症状が強く抵抗力の弱いお年寄りや、乳幼児においては死に至ることもあります。風邪とは別の病気だと考えてください。一旦流行が始まると、短期間で多くの人に感染するという点でも異なります。

### インフルエンザとかぜ(総合感冒)の違い



どちらかな?	インフルエンザ	かぜ
初期症状	発熱、悪寒、頭痛	鼻咽頭の乾燥感 くしゃみ
主な症状	発熱、筋肉痛、関節痛	鼻汁、鼻閉
悪寒	高度	軽度、きわめて短期
熱	38~40 (3~4日間)	ない、もしくは微熱
全身痛、筋肉痛、関節痛	高度	ない
ウイルス	インフルエンザウイルス	200種類以上ある
感染力	強い	あまり強くない

もし、発熱後24時間以内に病院で検査をして、**陰性**(インフルエンザではない)と診断されても、症状がよくなるのでなければもう一度検査することをお勧めします。(発熱後1日以内は正しい検査結果が出ない場合があります。)実際に1回目の検査で陰性の人が、翌日には**陽性**(インフルエンザにかかっている)になることはよくあります。ですから、**熱が出たばかりでは正しく診断できない**ことも覚えておいてください。また、仮に陰性と診断された場合でも、体調が元に戻るまでゆっくりと休養をとりましょう。

## ~インフルエンザ、予防が一番です!~

インフルエンザにかかりにくくするためには、基本的なことを徹底することが大切です!

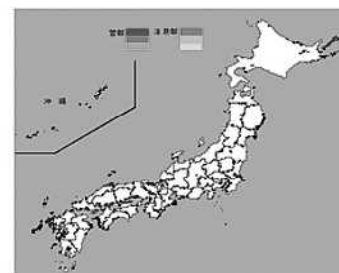
- ・手洗い・うがいをしっかりする!
- ・十分な睡眠と、たっぷりの栄養!
- ・規則正しい生活を心がける!(早寝、早起き)
- ・インフルエンザが流行する時期はなるべく人混みを避ける!
- ・部屋の加湿に心がけ、1時間に1回は数分間換気する!



~学校の教室では休み時間ごとに窓を開けて、空気の入換えをしましょう!

- ・体調不良を感じたら無理をせず、休養をとる!

### インフルエンザ流行レベルマップのご紹介



全国のインフルエンザの流行状況が分かるホームページです。①下記アドレスの日本地図をクリックする。②流行状況を知りたい県をクリックする。すると現在、その地域でどれくらいインフルエンザが報告されているかなどが分かります。

<https://hasseidoko.mhlw.go.jp/Hasseidoko/Levelmap/flu/index.html>

### 保健室より保護者様へ

いよいよ本格的なインフルエンザシーズンに突入し、保健室でも来室者には「インフルエンザの疑い」をもって観察、対応をしております。



登校前に体調不良を訴えるようでしたら、お子様のためにも、またインフルエンザの蔓延を回避するためにも無理をせず、十分な休養をとるか医療機関を受診してください。学校で疑わしき症状が出た場合には、早退の指示をする場合がございます。

またインフルエンザと平行して、ノロウイルスなどを原因とした感染性胃腸炎も流行してまいりますのでご注意ください。

医療機関にて「インフルエンザ」と診断された場合は学校へ連絡を出席停止措置となりますので、学校には登校できません。(公欠扱いとなります)必ず担任の先生に報告してください。熱が下がり、医師から登校の許可をもらったら登校を再開してください。尚、本校では登校の際に「出席停止者届」を提出していただく事となっております。「出席停止者届」は保健室にございます。また、入学時にお配りした「学校生活のしおり」にも掲載しております。

ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。