

保健だよ12月

埼玉平成中学・高等学校 保健室 H29.12.21 (木)

2学期も明日で終わりです。今年はどうな一年でしたか？これからかぜやインフルエンザなどが流行する時季になります。手洗い、うがい、換気をこまめに行い、冬休みも生活リズムを崩さないよう心がけましょう。新しい年に向けて目標を立て、寒い冬も元気に過ごしましょう。

●インフルエンザの出席停止期間・登校可能日

①「発症後5日を経過していること」

月	火	水	木	金	土	日	月
	発症 (発熱)	発症後 1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校 可能

②「解熱後2日を経過していること」

金	土	日	月
解熱	解熱後 1日目	2日目	登校 可能

①②どちらも
満たしていること!



登校時、「学校感染症による出席停止証明書」を担任の先生に提出して下さい。学校HPからでもダウンロードできます。印刷環境がない場合などは、登校後にお渡しします。

覚えて警戒!かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37~38度前後	38度以上
鼻水	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・寒気	あまりない	ある

注目したいのは、インフルエンザの症状は重く、進行が早い点です。症状の程度を早めに察知し、必要に応じて医師による診察を受けることが重症化や感染拡大を防ぎます。自分のため、周りの人のため…覚えておきましょう。



Q2 使い捨てカイロで
やけどするところがある。
①はい ②いいえ

Q1 インフルエンザは
かっている人がせきや
くしゃみをして、空気中
に飛び出したウイルスは、
生きていられる。
①はい ②いいえ

Q4 細菌は
生きものから体の中
に増える事ができる。
①はい ②いいえ

Q3 未成年者が
お酒(アルコール)を飲
み、月経のペース
を受けやすい。
①はい ②いいえ

(答えと解説)

- Q1……②: 空気中に飛び出したウイルスは、しばらく生き続けるといわれています。温度や湿度によって変わりますが、冬の乾燥した空気の中では1~2日間生き続けることもあるそうです。インフルエンザにかかった人はマスクをして、病気がひろがるのをふせぐようにしましょう。
- Q2……①: 使い捨てカイロや湯たんぽ、電気毛布など、体温よりも少しだけ高い温度(44~50℃)のものを長い時間皮膚の同じ場所にあて続けると「低温やけど」になることがあります。こうしたものを使うときは、長い時間使わないことが大切です。
- Q3……①: お酒にふくまれるアルコールは、からだにさまざまな影響をおよぼします。成長段階の未成年者には特に影響が強くなります。脳においては、人らしさをかたちづくる部分や記憶・学習にかかわる部分にダメージを受けやすいといわれています。
- Q4……②: 細菌は栄養と水分がある環境であれば、生きもの細胞がなくても自分で増えることができます。それに対して、ウイルスは生きものの中からしか増えることができません。

マスク、きちんと使えてる?



どっちが正しいよ? けんこう



ク