

ほけんだより 27

2016年
阿南工業高校
13HR 保健委員

インフルエンザの流行シーズンに入りました。今回は「インフルエンザ」について取り上げました。免疫力を高めて予防することも大切ですが、かかったかなと思ったら、早めの対応をお願いします。インフルエンザ症状(高熱、関節痛、寒気が強いなど)がある場合は、急激に症状が悪化する恐れがあるため無理をして登校せず、早めに受診するようにしましょう。また、出席停止期間も守ってください。「自分だけよければいい」と考えるのではなく、一人一人が他の人にうつさないように配慮することが、感染症予防で最も重要なことです。

- *出席停止期間:発症後5日 かつ 解熱後2日を経過するまで
- *インフルエンザの出席停止の手続きのためには、「薬の説明書」または「検査結果」が必要です。回復後の登校時に担任に見せてください。

免疫力を高めるのは...

- きちんと3回、バランスのとれた食事
- 7~8時間の睡眠
- ストレスをうまく発散する
- 適度に運動をする
- からだを冷やさない



「カゼ」かな? と思ったときは早目の対応

- たっぷり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる
(あったかいものを食べたり、お風呂に入る)
- 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする



こんなときは、「インフルエンザ」を疑う

- 38℃以上の発熱
- 急激に発症
- 局所の症状
(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)
- 全身の症状(頭痛・関節痛・筋肉痛など)



クイズ

インフルエンザにかかったら?

Q. 発症後5日間は、出席停止ですが、それに加えて熱が下がってから出席できるまで何日間休まなければいけないでしょう?

- ① 1日 ② 2日 ③ 3日

A. ③ 2日。

発症0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発熱		解熱				登校可能

Q. 「発症」は何を基準にしているでしょう?

- ① 高熱が出たとき ② 全身症状の出現
③ インフルエンザが体に入った瞬間

A. ① 高熱が出たとき。

発熱した日は数えずに翌日から1日目...と数えます。