

ほけん定まり11月

川口工業高校定時制

保健室


令和元年11月1日

朝夕の気温の差が大きくなり、かぜをひきやすい時期になってきました。空気の乾燥により、体調管理がむずかしい季節でもあります。

今年は例年よりインフルエンザの流行が早いようです。本格的な冬になる前に、生活習慣を見直し、免疫力を高めるために自分でできることを考えてみましょう。

かぜとインフルエンザのちがい

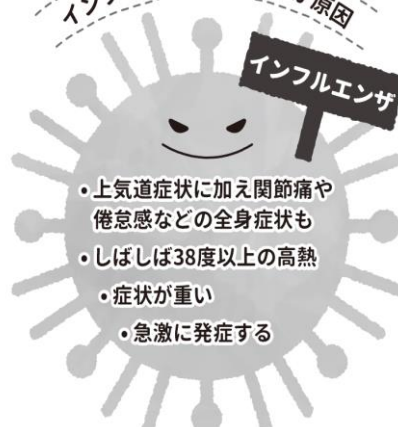
様々なウイルス・細菌が原因



かぜ

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽い
- 発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因



インフルエンザ

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

自分の体は自分で守る
かぜ・インフルエンザ予防

手洗い 人混みを避ける

換気 バランスの良い食事

睡眠・休養 適度な運動

加湿

ストレスをためない

インフルエンザには予防接種も有効です。
病気を寄せ付けないために、
自分でできることから始めてみませんか？

☆「インフルエンザかも？」

インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、症状が出る期間を短くすることができます。インフルエンザのような症状がある時は必ず受診してください。

☆「インフルエンザ」であると診断された場合は、すみやかに学校に連絡してください。

・感染の拡大を防ぐため、インフルエンザは右の図にあるように、解熱後2日を経過し、かつ発症後5日を経過するまでは出席停止となり、登校することはできません。

熱が下がってもすぐに登校せず、医師の指示の期間は家で休養しましょう。

・出席停止後、『薬の説明書きの提出』をお願いします。病状が回復し、医師から「登校してもよい」と指示を受けて登校開始後に、『薬の説明書き（どんな薬が処方されたか？薬剤情報提供書など薬局で渡されたもの）』の原本またはコピーを担当の先生に提出してください。その提出がないと出席停止と認められませんのでご注意ください。

