



# ☆☆ 保健だより ☆☆

別府中学校 保健室 H29.1.10 (火)



新しい年がスタートしました。冬休みが終わって学校が始まると、インフルエンザのシーズンも本格的になります。新年の抱負で、「～をしたい。」「～を変える。」と今年の目標を立てたばかりなのに、さっそくかぜやインフルエンザにかかってしまったら、ガッカリしますよね。気持ちの良いスタートのためにも、ウイルス感染には細心の注意をしていきましょう。



## かぜ・インフルエンザ拡大防止

「部活が…」「授業が…」「テストが…」。かぜ・インフルエンザが流行する冬、毎年のように聞かれるこれらの言葉。朝から体調不良だったにも関わらず登校し、具合が悪くなってしまった人たちの言葉です。「大事な日だから休めなかった。」その気持ちはよく分かります。しかし、かぜ・インフルエンザにかかっていることが確実な状態で無理に登校すれば、自分の症状がさらに悪化することはもちろん、周囲の人に感染を広げてしまう可能性も高くなります。集団生活の場である学校ではたくさんのルールやマナーがありますが、これもそのひとつだと思います。**朝から体調不良の場合は、無理をせず、家でゆっくり休養してください。**

また、「**手洗い・うがい・マスク・咳エチケット**」は自分のためだけではなく、家族や友達をはじめ、一緒に生活している人たちのためでもあります。**一人一人が意識を高め行動することで、感染の拡大防止に努めていきましょう。**



みなさん、マスクは持っていますか？  
「風邪かな？」と思った時、そして周りにかぜ気味の人がいる時、**すぐにつけられるようにマスクを持ち歩く**といいですね。



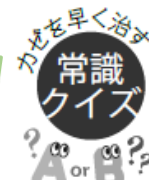
### ～ 出席停止期間 ～

\* インフルエンザ

**発症した後5日を経過し、かつ熱が下がった後2日を経過するまで**



# かぜ、インフルエンザ 常識クイズ!



かぜ、インフルエンザの予防対策は、みなさん引き続き行っていることと思います。しかし、うがい・手洗いで予防をしていたのに、睡眠とバランスの良い食事で免疫力を高めていたのに、かぜを引いてしまった、という人もいるのではないかと思います。毎年この時期は、「かぜを引いて、なんだか熱っぽい。」と訴える人が多くなります。では、早く治すためにはどうしたら良いのでしょうか。クイズで確認してみましょう!

### 1 熱が上がりが始めて、寒気がした時はどうする??



or



#### ●答え A

熱は身体の免疫反応です。保温と休養は、免疫力を活発にします。熱が上がりが始めた時に、すぐ解熱剤を投与しても治療にはなりません。**まずは、保温と休養です。**

### 2 熱が高くてつらい時は、どうする??



or



#### ●答え B

寒気がしたらあたたかく、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなって、身体の周りで熱がこもり、体温が上がってしまうのです。また、熱が高いと大量に汗をかくので、水分補給をしないと脱水状態になります。**水分補給も忘れずに!**

**※高熱の場合は、病院へ行きましょう。インフルエンザと診断された場合は、すぐに学校へ連絡をしてください。**