

保健だより

練馬区立開進第一中学校 平成28年12月

今年もいよいよ残りわずかとなりました。皆さんは今年一年、健康に過ごすことができましたか？寒さも厳しくなり、かぜや感染症も流行してきています。毎年冬季に流行するインフルエンザですが、今年は例年よりも早く流行期入りが宣言されたそうです。自分はまだ大丈夫と書いても、油断をすると感染してしまう可能性があります。気持ちよく新年を迎えるために、気を緩めず、今年一年を締めくくりましょう！

かぜとインフルエンザ、何が違うの？

	かぜ	インフルエンザ
発症時期	一年を通じて	冬季に流行
症状の進行	比較的ゆるやか	急激に早い
発熱	通常は微熱(37～38)	高熱(38 以上)
主症状 (発熱以外)	上気道症状 くしゃみ 喉の痛み 鼻水、鼻づまり など	全身症状 咳 喉の痛み 鼻水 全身倦怠感、食欲不振 関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、 アデノウイルス など	インフルエンザウイルス

インフルエンザの大きな特徴は、38 以上の高熱と全身に症状が出て、なおかつ症状の進行が急激に早いということです。

インフルエンザの感染経路には飛沫感染と接触感染があります。せきやくしゃみをしたときに
出る飛沫に含まれるウイルスが体内に入ることによって感染するのが飛沫感染です。1回のくしゃみで
約また、ウイルスが付着した手でドアや電車の手すりなどを触って、別の人がそこを触り、その
手から口や鼻を通じて感染するような感染を接触感染といいます。

このため、予防をするためにもマスクをすることや手洗いうがいを徹底することがとても大切です。

～「かからない」ポイントと「うつさない」ポイント～

- ・手洗いうがいや換気、加湿(50～60%)をしっかりと行いましょう。
- ・せきやくしゃみが出る人は、必ずマスクを着用しましょう。
- ・できるだけ人混みは避けましょう。
- ・体調が悪いと感じたら、無理をせずゆっくり休み、医療機関へ受診しましょう。

インフルエンザでの出席停止は、学校保健安全法第19条より**発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで**となります。

医療機関で診断を受けましたら、必ず学校にご連絡ください。



*** いよいよ今月末から冬休みに入ります! ***



2学期ももうすぐ終わり、冬休みに入ります。2学期の生活を振り返って、どうでしたか？

イベントも多い中、生活リズムを崩さないように落ち着いた生活を心がけましょう。

良い新年を迎えるために、健康に過ごしてくださいね！