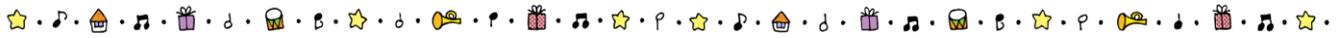


# 12月

## 保健だより

哲多中学校  
R1.12.18

2学期もあと数日になりました。これから更に寒くなると、かぜやインフルエンザなどのウイルスが活発に活動するようになります。自分にできる予防をしっかりと行い、体調を崩さないようにしましょう。



### <かぜとインフルエンザのちがい>

|           | かぜ                           | インフルエンザ                                   |
|-----------|------------------------------|-------------------------------------------|
| はつねつ 発熱   | びねつ 37°C前後の微熱                | 38~40°Cの高熱                                |
| しんこう 進行   | ゆるやか                         | きゅうげき 急激                                  |
| しょうじょう 症状 | せき 咳・くしゃみ・鼻水<br>鼻づまり・のどの痛みなど | かぜ症状に加えて、頭痛<br>さむけ 寒気・筋肉痛・関節痛<br>全身のだるさなど |

### <マスクの効果>

感染症予防の1つにマスクの着用があります。

マスクをすることでどのような効果があるのでしょうか。



- ① 空気中に漂うウイルスや、感染した人の咳やくしゃみで飛んだウイルスから体を守る。
- ② 自分が感染している時に、他の人に感染させることを防ぐ。
- ③ 呼吸の時に吐いた息がマスクの中で水蒸気となり、のどが乾燥するのを防ぐ。



### <インフルエンザにかかった時には>

インフルエンザと診断されたら、出席停止になるので決められた期間は、家で安静にして外出は控えましょう。インフルエンザの出席停止期間は、法律で「発症後5日を経過し、解熱後2日を経過するまでは登校不可」となっているため、症状によって登校日が変わります。

| 登校不可 |     |        |        |     |         |        |      |
|------|-----|--------|--------|-----|---------|--------|------|
| 発症日  | 1日目 | 2日目    | 3日目    | 4日目 | 5日目     | 6日目    | 7日目  |
|      |     | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 |     | 発症後5日以内 | 登校可能   |      |
|      |     |        |        |     | 解熱後1日目  | 解熱後2日目 | 登校可能 |

## ＜かぜ薬の効果＞

### ❁ かぜ薬を飲んだらすぐに治る？



「かぜ薬を飲んだらかぜが治った」と思う時がありますが、実はかぜのウイルス自体に効く薬はどこにもありません。かぜ薬がもつ効果は鼻水やせきなどの症状をおさえて本来、体に備わっている「自然治癒力」を助けることだけです。



### ❁ なぜかぜを治す薬はないの？

インフルエンザの薬はインフルエンザウイルス自体をやっつけます。しかし、かぜの場合は、その原因になるウイルスは1つではなく数百種類もあります。この中からどのウイルスに感染したかを見つけるのは大変です。そのため、薬も特定できません。また、かぜは数日間安静にし、体をあたたかくして休むと「自然治癒力」により治ることがほとんどです。

## ❁ <冬休みの生活について>



### ☆ きちんと3食食べましょう。

冬休み中も、朝食を毎日食べましょう。朝食を抜いて1日2食になると、少ない食事で栄養を吸収しようとするため、脂肪に変わりやすく肥満の原因にもなります。バランスよく3食食べることが大切です。

### ☆ 十分な睡眠をとりましょう。

睡眠が足りないと体調を崩す原因になります。夜更かしをしないように、自己管理をしましょう。

### ☆ ゆっくり入浴しましょう。

お風呂にゆっくりつかり、体を温めましょう。湯冷めをしないように気をつけてくださいね。

### ☆ 感染症予防をしましょう。

冬休みは家族や友だちと出かける機会も増えますね。人が多い場所ではウイルスに感染するリスクも高まります。手洗い・うがいやマスクの着用など、予防を心がけましょう。



クリスマスやお正月などイベントや行事が多くある冬休み。

元気に楽しめるように健康・安全には十分気をつけて過ごしてくださいね。

