



保健だより1月

別府翔青高校 保健室 H30.1月

インフルエンザ大流行中です。健康管理に気をつけてウイルスに負けない身体を目指そう!

<p>【インフルエンザの何がそんなに恐ろしいの?】</p> <p>①感染力が強い。1人感染すればすぐに周りの人うつる。 ※インフルエンザウイルスはこの時期空気中にたくさんいます。</p> <p>②高熱のため体力が落ち、合併症(肺炎や急性脳症など)を起こしやすい。</p> <p>③小さな子どもやお年寄りだけでなく、体力のある大人もかかる。</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	<p>【インフルエンザの特徴】</p> <p>①急に高熱がでる。 (38~40℃くらい)</p> <p>②からだのふしびし(関節)や筋肉が痛い。倦怠感</p> <p>③のどの腫れ・痛み、目も真っ赤になる人もいる。</p> <p>④お腹の痛みや下痢、吐き気を訴える人もいます。</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>
---	---

〈インフルエンザ予防のために〉

同じ環境にいても、インフルエンザに罹る人・罹らない人がいるのはなぜでしょう。もちろん生まれ持った体質も関係しますが、免疫力の違いが大きいのと思います。「自分はかぜをひきやすい」と感じている人は、生活を振り返って、改善できるところはよくしていけるとよいですね。そのためには…


☆体力・抵抗力をつけよう! … バランスのよい食事をする。しっかり睡眠(6~8時間)
規則正しい生活をする。ストレスをためない。


☆手洗い・うがいをしよう! … 外出後、食事前石鹸を付けて洗う。うがいでのどを潤す。


☆換気・加湿・保温しよう! … 教室では、休み時間に換気をしましょう。

インフルエンザの出席停止期間

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







〈例〉
0日目

発症

発症後
1日目

発熱

発症後
2日目

解熱

発症後
3日目

解熱後
1日目

発症後
4日目

解熱後
2日目

発症後
5日目

登校可能

※発症後1~3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。
 発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。

