

保健だより12月号

冬に流行する病気に注意!!

① 感染性胃腸炎

主な症状

- 吐き気、おう吐、腹痛、下痢
- 頭痛、発熱、のどの痛み、筋肉痛など風邪に似た症状が出ることも。

対処法

- 嘔吐や下痢が続くときは、早めに病院へ行きます。
- 下痢やおう吐で脱水症状を起こしやすいので水分をしっかりと取る。
- 下痢止めは重症化を招くことがあるので使ってはいけません。

② インフルエンザ

主な症状

38度以上の発熱と悪寒、頭痛、筋肉痛などの全身症状が急激に出る

対処法

発症から12時間経過し、かつ48時間以内に病院へ行きます。

- 感染性胃腸炎・インフルエンザと診断された時はすぐに学校へ連絡します。
- インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日は経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」です。報告書に、薬の説明書など「処方された薬が分かるもの」を添付する必要がありますのでなくさないようにしてください。



作成者：3-1 中村太樹 3-4 篠村七海
 3-3 三浦辰哉 3-4 木田和希
 クイズで覚えよう

冬の感染症予防



- ① 手を洗うときには洗い残しに注意するほか、 を使うこと、洗ったあとに水気を こともポイントです。
- ② かせ・インフルエンザの感染を広げないためには を。咳やくしゃみで出る、ウイルスがついた をとめることかてきます。
- ③ 閉め切った部屋の はど"んどん汚れていき、感染症の原因にも。1時間ごと10分くらい窓やドアを開けて をしてください。
- ④ インフルエンザウイルスが苦手なのは 。湿度が %以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。
- ⑤ 病気を予防し、早く治すために必要な私たちの体の 。十分な と 、適度な 、 をためないことが大切です。
- ⑥ インフルエンザや による感染性胃腸炎と診断されると、 となります。欠席にはならないので、家でゆっくり休養しましょう。

【答え】

- ① ...石けん、ふきとる
- ② ...マスク、飛沫
- ③ ...空気換気
- ④ ...高温多湿、50
- ⑤ ...免疫力、睡眠、栄養、運動、ストレス
- ⑥ ...ノロウイルス、出席停止