

# 保健室だより



竹田高校保健室  
平成29年 12月21日  
No.9

## 覚えて警戒!かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37~38度前後	38度以上
鼻水	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・寒気	あまりない	ある



注目したいのは、インフルエンザの症状は重く、進行が早い点です。症状の程度を早めに察知し、必要に応じて医師による診察を受けることが重症化や感染拡大を防ぎます。自分のため、周りの人のため…覚えておきましょう。

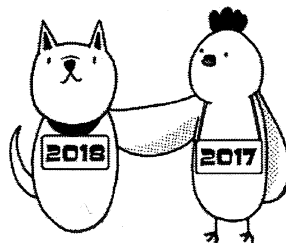


## ※もしも・・・罹ってしまったら・・・

予防をしても、インフルエンザに罹ってしまうことはあります。学校感染症に指定されているインフルエンザは、出席停止となります。決められた期間（発熱後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで）は休むようにしましょう！うつさないことも大切です！

治癒し、登校する時は・・・

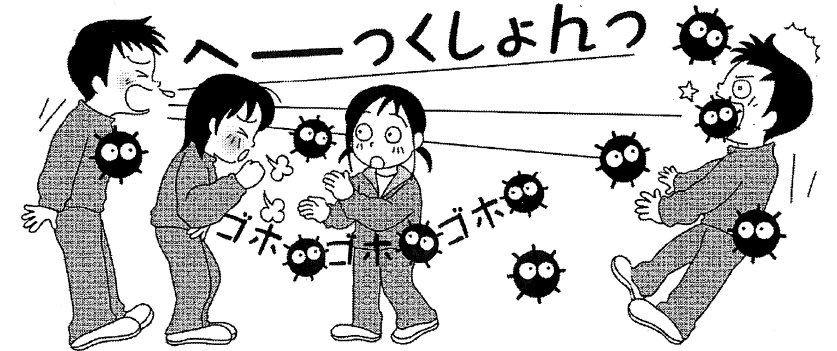
学校感染症罹患届を学校のHPからダウンロードするか、学級担任から受け取り、医療機関で記入してもらって提出してください！診断書は不要です！



# インフルエンザの感染経路

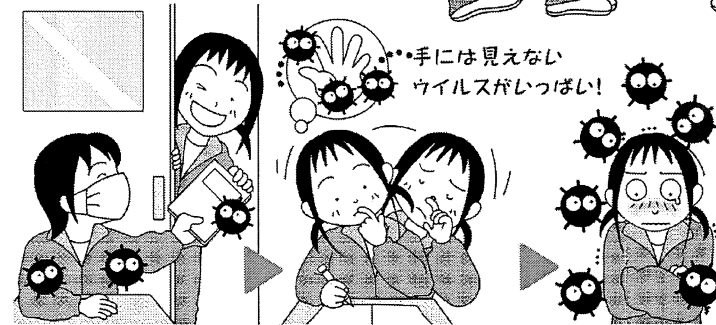
## ① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。



## ② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。



だから ▶▶▶ 咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです

## カフェインは過剰摂取に

注意が必要です！

眠気がなくなったり、元気が出るということで、カフェインが大量に含まれたドリンクが若者たちにも人気のようです。カフェインは中枢神経に作用して、眠気を防ぎ、集中力を高める一方、過剰に摂取すると、心拍数の増加、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあります。また、急性カフェイン中毒で死亡する例も出てきて問題になっています。カフェインは今人気のそうしたドリンクだけでなく、コーヒーや紅茶、緑茶などにも含まれるとても身近なものです。だからこそ、カフェインの過剰摂取には注意が必要なのだという事を、しっかりと頭に入れておいてほしいと思います。