

保健だより

令和元年度 秋冬号
松山城南高等学校
保健・環境課

11月8日の立冬を過ぎると、暦の上では冬になります。朝夕の冷え込みも厳しくなり、風邪などで体調を崩している生徒も増えてきています。

風邪やインフルエンザの予防のために、手洗い・マスクはもちろんですが、免疫力をアップして元気に過ごしましょう。

体を温かくして免疫力UP！温めるポイント

- ①肌着は透湿性の良い、体にフィットしたものを選ぶ。
注）綿は汗をかいたままにすると体を冷やす原因になるのでNG
- ②空気層を作るように締め付けない衣類を重ね、一番上には風を通さない素材のもの。
- ③お腹と腰をしっかり保温。冷やすと、体調を崩す原因に・・・
- ④3つの首「首」「手首」「足首」を冷やさない。かなり有効！
※襟元・袖口はしっかりしめる。
足元は女子はタイツや長めのソックス、男子は足首を隠すソックスに。
- ⑤温かい物を飲むようにしましょう。
冷たいものは体も冷え、胃腸に負担をかけるので避けよう。



免疫力をつける食べものは？

まずは、規則正しい食生活が大切です。免疫力アップのカギは腸内環境を整える、免疫細胞を作るタンパク質をしっかりとる、体を温める食べ物をとるようにしましょう。

おすすめは・・・

ヨーグルト チーズ 漬物 味噌 納豆
野菜(しょうが にんにく ねぎ)



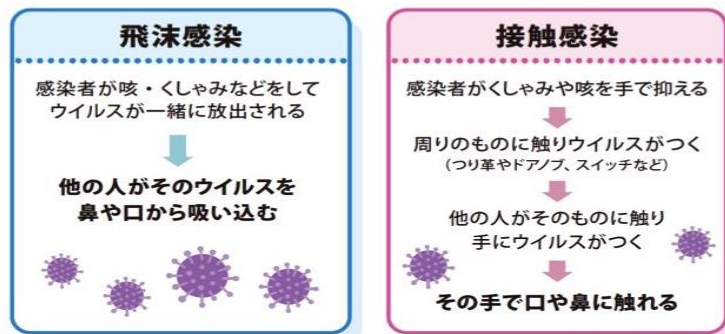
インフルエンザ予防接種は11月末まで

インフルエンザの予防接種は、接種することで、重症化を防ぐことができます。接種後2週間で効果が出てきますので、11月末頃までには受けるようにしましょう。毎年インフルエンザに罹る人、特に3年生は進路に向けての大切な時期ですので、できるだけ受けるようにしましょう。なお、接種の時には、かかりつけの医師とよく相談して受けるようにしてください。

インフルエンザの種類別症状と風邪の症状の違い

時期	インフルエンザ			風邪
	A型	B型	C型	
12月～1月が多い	2月～3月が多い	1月～6月が多い	年中	
年齢層	あらゆる年齢層 何年度でも罹る	あらゆる年齢層 何年度でも罹る	6歳までに初感染 再感染は軽症化	あらゆる年齢層 何年度でも罹る
主な症状	全身症状 (頭痛・悪寒・筋肉痛・倦怠感)	消化器症状 (下痢・嘔吐)	呼吸器症状 (鼻水・くしゃみ・咳)	呼吸器症状 (鼻水・くしゃみ・咳)
発熱	38℃以上	38℃以上 平熱から 微熱の場合も	38℃以上 平熱から 微熱の場合も	平熱から微熱の場合 が多い
重症化	重症化しやすい	重症化しやすい	重症化しにくい	重症化しにくい
完治までの期間	1週間前後	1週間～10日	1週間前後	平均1週間
ウイルスの種類	144種類	2種類	1種類	200種類以上
診断	迅速診断キット 症状や診察から総合的に判断	迅速診断キット 症状や診察から総合的に判断	AとBではない除外診断 (風邪と診断される ことも)、ウイルス検査	症状や診察から総合的に判断

インフルエンザはどうやってうつるの？



予防するには？

- 咳・鼻水が出る人は必ずマスクをつけよう。
人ごみを避けよう。
- 食べる前、帰宅時には手を洗おう。
予防でマスクをつけよう。
手で口や鼻を触らないようにするため

その他には次のことに注意しましょう！

- 部屋は乾燥しすぎないように、湿度を保とう。
- 規則正しい生活と、十分な睡眠をとるよう心がけよう。
- 適度な運動をしよう。

インフルエンザもしくはインフルエンザ疑いと診断された場合
出席停止となります。学校に連絡し、ゆっくりと静養しましょう。また、インフルエンザということ、医師に証明してもらい必要がありますので、担任または保健室に問い合わせてください。(用紙は学校からお渡します。HPからもダウンロードもできます。)

インフルエンザにかかったかな・・・と思ったら？

○朝から体調が悪く、37.5℃以上の熱がある場合は、無理に登校しないで自宅へ安静にして様子を見るようにしてください。

○早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。(インフルエンザの薬は、治療が始まり効果が期待できます)
★登校時期は、症状が出てから5日、かつ、解熱後2日を経過した後です。必ず主治医の許可を得てから登校してください。(下の表参照)

- 脱水を防ぐために、スポーツドリンクなどの水分を十分にとりましょう。
- 薬は食事が取れなくても、多目の水で時間毎に内服するようにしましょう。
- 食事は無理をせず、食べることができる物を食べるようにしましょう。
- 安静にして休息を十分にとりましょう。
- 家の中でもマスクを付けるようにしましょう(喉を安静に保ち、また感染を防ぐ効果があります)。

インフルエンザの出席停止基準

	発症当日	発症後、最低5日間は原則登校できません					6日目	7日目
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		
<例1> 発症2日目に解熱	発熱	発熱	平熱に下がる	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内登校不可	登校可能	
<例2> 発症4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	平熱に下がる	解熱後1日目	解熱後2日目	

増えているコンタクト障害

間違った遣い方をすると、下記のような状態になり失明の危険も・・・



アカウントアメーバ角膜感染症 角膜潰瘍 巨大乳頭結膜

目の病気にならないために、守ってほしいこと

- 1 病院受診をしてコンタクトを処方してもらう。
通販や雑貨店で買うコンタクトは危険！カラーコンタクトはもっと危険！
- 2 定期検診にはきちんと行こう。
- 3 コンタクトをしたまま、眠らない！必ず外して寝るように。
- 4 洗浄等、お手入れはきちんとしよう。保存容器もきれいに！
- 5 決められた使用期間を守ろう。
- 6 目に違和感を感じたら、すぐに病院に行くように。

インフルエンザかな・・・そんな時に、市販の解熱剤を飲むのは危険！

市販薬の中には『インフルエンザ脳症』になる原因となる成分を含むものがあります。インフルエンザの疑いがある時は、自己判断で市販の薬で無理に熱を下げようとせず、安静にして病院を受診しましょう。

【インフルエンザの時は避けた方が望ましい市販薬の例】

	成分	製品例
危険	アセチルサリチル酸(アスピリン)	バフェリン、ケロリン
	エテンザミド	ナロンエス、メジック、セデス
	ジクロフェナク	ボルタレン
グレー	メフェナム酸	ボンタール
	ロキソプロフェン	ロキソニン