

ほけんだより 1月

平成21年1月20日(火)
呉武田学園呉港高校保健室

昨日は、久しぶりに暖かい一日でしたが、寒い日が続いていますね。日中も気温は上がらず10℃を超えない日がほとんどです。いよいよ本格的な寒さと風邪【インフルエンザ】の季節の到来です。

暦の上でも「寒の入り」といわれる小寒から立春までは「寒。寒中。寒の内」といい、冬の寒さが一番厳しい時期をあらわします。今年の小寒は1月6日でした。この日から寒中見舞いを出し始めます。今日、1月20日は寒の真ん中で、1年でもっとも寒い時期である大寒です。

しっかり食べて寝て、寒さと風邪【インフルエンザ】に負けない体でこの時期を乗り切ってください。

元気な一日は朝食から!



健康教育相談

●3学期の開設日

1月	31日(土)
2月	7日(土) 21日(土)
3月	7日(土)

- * いずれも12時から14時
- * 相談時間 一人50分
- * できるだけ予約をとりましょう。
(保健室まで連絡してください。)
- * 電話による相談は行いません。

インフルエンザ注意報発令中

本校でも、インフルエンザが先々週より出始め、1月20日朝時点で、12名より報告を受けています。

インフルエンザは風邪とは違います。普通の風邪は、鼻水・鼻づまり、のどの痛み、せきやくしゃみなどが中心で、熱はそれほど高くなく、重症化することもほとんどありません。一方インフルエンザは、高い熱が出て、関節痛や筋肉痛などの全身症状が強くあらわれます。のどの痛みや鼻水もみられ、さらに肺炎も併発して、重症化するおそれもあります。感染力が強く、短期間で流行するのもインフルエンザの特徴です。

いずれも予防法はほとんど同じですので、充分気をつけて、くれぐれも用心してください。

そして、かかったかなと思ったら、すぐに医師の診察を受けてください。

インフルエンザは、出席停止になる学校伝染病です。出席停止の解除は、解熱後2日を経過してからで、医師の証明が必要です。(保健室に用紙があります。)



インフルエンザの予防対策

- 手洗いうがい**: 外から帰ったら、手洗い・うがいをする。
- マスクをつけよう**: 外出時はマスクをつける。
- 部屋を乾燥させないよう適度に加湿する。**: 加湿器や濡れたタオルをかける。
- 日頃から十分な栄養と休養をとる。**: 野菜、果物、十分な睡眠をとる。
- こまめに部屋の換気をする。**: 窓を開けて換気する。
- 流行期は人込みをさける。**: 人混みを避ける。

普通のかぜとインフルエンザの違いは?

普通のかぜ: 鼻水、鼻づまり、のどの痛み

インフルエンザ: 悪寒、高熱、全身痛

- ゆっくりと ← 発病の様子 → 急激に
- 鼻水・鼻づまり・のどの痛み ← 主な症状 → 発熱・全身痛(筋肉痛・関節痛等)
- あっても37度台 ← 熱 → 38~40度の高熱
- 軽い ← 悪寒 → 強い
- 軽い ← 倦怠感 → 強い
- ライノウイルス、コロナウイルス等 ← 病原 → インフルエンザウイルス
- 徐々に感染が広がる ← 流行 → 短期間に多くの人々が感染する
- ほとんどない ← 合併症 → 肺炎や脳症等