

ほけんだより 1月

橘学苑中学校・高等学校
令和6年度1月号
保健室 駒野・山内

あけまして
おめでとうございます



三学期が始まりました。冬休み中は、やりたいことにチャレンジしてみたり、自分自身の生活を見直す時間にできましたか？

一年の目標は、元旦にあり！目標を立て、さらにより良い年にしていきましょう。

インフルエンザ等感染症流行時期が続いています。「換気や手洗い」は予防にとっても大切です。三年生の皆さんは入試も控えています。橘学苑全体で、自身で行える予防策を行っていきましょう。今年も皆さんが元気にすごせるように保健室からサポートしていきます。今年もどうぞよろしく願いいたします☆彡

感染予防の基本は手洗いです！

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

●こんなときに手を洗おう！

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



●手洗いのポイント

①石けんをしっかりと泡立てる



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



②手のすみずみまで洗う
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、
つめの先、手首など)



④せいけつなハンカチやタオルでふく



免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、病気から体を守るために「免疫」が活躍しています。

- ① 体にウイルスが入ってくる
- ② 自然免疫チームが来て戦います
「大暴れするぞー！」
「ウイルスをやっつけろ！」
「応援を連れてくる」
- ③ 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います
「行くぞー！」
「倒したぞー！」
「おー！」
- ④ ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます
「記録したからまた来て大丈夫だ！」

自然免疫 病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

獲得免疫 一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

徹底比較

かぜ

VS

インフルエンザ

原因

●かぜウイルス

- ・200種類以上あり、一度に複数のウイルスが感染することも。
- ・予防のためのワクチンはない。
- ・感染力はあまり強くない。



●インフルエンザウイルス

- ・A型、B型、C型の3種類があり、特にA型は大流行を起こしやすい。
- ・その年に流行する型を予想して、ワクチンが作られる。
- ・感染力は強い。

症状

●鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱

- ・鼻やのどから、じわじわと症状が進む。



●38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛・関節痛

- ・全身に、激しい症状が突然起こる。
- ・脳炎や肺炎など、重い合併症を起こすことがある。

かかったら

●早めに休養をとる。

- ・数日たってもよくなりなるとき、症状が重くなってきたときは、病院へ。



●たっぷり睡眠をとる。

- ・眠っている間に、免疫力を高めるリンパ球がつくられます。

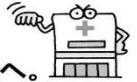
●水分補給をする。

- ・少しずつ、こまめに。



●症状が現れたら、なるべく早く病院へ。

- ・インフルエンザと診断されたら、出席停止（学校保健法では「熱が下がってから2日たつまで」）。



予防するには

●手洗い・うがいをこまめにする。

- ・うがいは、のどに湿り気を与え、ウイルスの増殖をおさえる効果も。

●室内の湿度を50%以上に保つ。

- ・ウイルスは、湿度の高いところが苦手。

●休養・栄養をじゅうぶんに。

- ・病気への抵抗力、ウイルスと戦う免疫力を高める。



●予防接種を受ける。

- ・接種後、免疫ができるまで4週間ぐらいかかるので、必要な人は、早めに医師に相談する。



●流行期には、なるべく人ごみに出かけない。



インフルエンザ出席停止期間早見表

■「発症後5日を経過し」、かつ、「解熱後2日を経過するまで」の両方を満たす期間、つまり、早く解熱した場合でも最低「発症した後5日を経過するまで」は出席停止となります。また解熱した日によって出席停止期間が順次延長されていきます。

■発症日とは、病院を受診した日にちではなく、インフルエンザ様症状(発熱等)が始まった日です。

解熱	発症	発症日	発症1日目	発症2日目	発症3日目	発症4日目	発症5日目	発症後5日を経過後		
								発症6日目	発症7日目	発症8日目
発症後1日目に解熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	発症後4日目	発症後5日目	登校可			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止				
発症後2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	発症後5日目	登校可			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止				
発症後3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止				
発症後4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	登校可			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止				
発症後5日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	登校可			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止				
月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

症状が出た日

最低でもこの日までは出席停止