

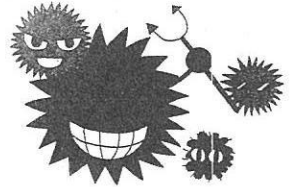
保健だより 1月

鹿屋工業高校生徒保健委員会 平成29年1月30日

冬はかぜのウイルスが大好きな季節です、学校内でもかぜやインフルエンザにかかる人が増えてきています。

予防の基本は、うがい・手洗いです。とくに、食事の前や帰宅後は、念入りに実践しましょう。

インフルエンザの基礎知識



3つの型と症状

A型

一定の型にとどまらず、毎年違ったウイルスとなり流行する。

B型

決まった形でしか現れないので、予防接種次第であり流行しない。

高熱や全身の痛み、喉や鼻の症状がひどい



下痢・腹痛など消化器系の症状
熱は微熱



C型

ほとんどの人が幼児のときに感染する。
免疫が長続きし流行しない。

微熱と鼻水が多く出る程度



予防のためにできること

咳エチケット

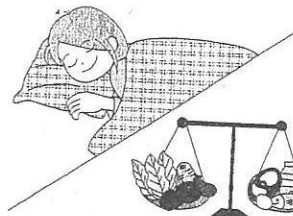
(周囲にうつさないために)



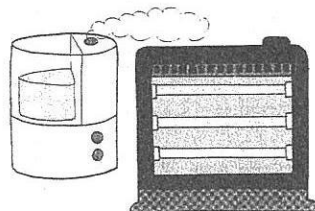
手洗い・うがい



栄養・睡眠



部屋の温度・湿度



予防接種

☆感染性をなくしたウイルスを接種して[抗体]を作り、ウイルスに対する抵抗力をつける。

☆ワクチンは、毎年その年に流行が予測されるウイルスの型を使用して作られる。

☆接種しても感染しないわけではない。発症と症状をどれだけ抑えられるかが重要。

冬の健康生活を守る！

・下着を着る

下着には、吸水性、保温性があり、体温が逃げるのを防ぎます。寒さ対策に、清潔な下着を着ましょう。



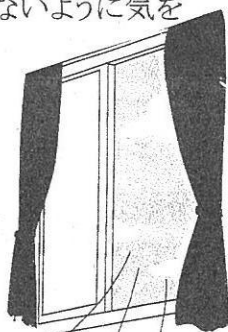
・食べ過ぎない

おせち料理、おもちなどを食べ過ぎていませんか？肥満が心配です。注意しましょう！



・換気をする

換気は1時間に5分でよいのでしましょう。また、部屋が乾燥しすぎたり、閉め切っていて、ウイルスがまん延しないように気をつけましょう。



・外で運動する

寒いからといって運動不足にならないように気をつけましょう。日光に当たると、血のめぐりが良くなり、脳の働き、免疫力のUPにつながります。



・手荒れ・肌荒れ防止

乾燥する季節は、手足や口元などが荒れがちです。手を洗った後水気をふき取る、入浴後は保湿クリームをぬるなど、肌の乾燥に気をつけましょう。

出席停止について

学校感染症罹患届				
科	年	組	氏名	
疾病名	_____			
出席停止期間	平成 年 月 日～平成 年 月 日			
医療機関名				
医師名	印			

- ・ インフルエンザ
- ・ 百日咳
- ・ 麻疹
- ・ 流行性耳下腺炎（おたふく風邪）
- ・ 風しん
- ・ 水痘（水ぼうそう）
- ・ 咽頭結膜熱
- ・ 結核
- ・ 髄膜炎菌性髄膜炎
- ・ その他の感染症(医師の判断による)

「インフルエンザ」は、他人に感染させるので「出席停止」となり、欠席になりません。インフルエンザと医師に診断されたら、生徒手帳末尾にある「感染症罹患届」に記入してもらい、担任をとおして保健室へ提出してください。

出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。