

# ほけんだより1月

令和6年1月号  
大聖寺実業高校 保健室  
教室掲示用

あけましておめでとうございます。冬休みはどのように過ごしましたか？寒さが厳しくなり体調を崩しやすい季節です。体調が悪い時は無理をせず、休息をとることも必要です。心身ともに元気に過ごせるよう、規則正しい生活リズムをこころがけましょう。引き続き、感染症予防に気を付けて学校モードの生活リズムを取り戻していきましょう！

## お正月モード▶▶▶学校モード



## ⚠️ 石川県はインフルエンザ警報発令中です ⚠️

### かぜとインフルエンザ どう違う？

みなさんご存じ、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると…。



	かぜ 	インフルエンザ 
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる



また、インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として「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」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています（※発症した日を0日目と数えます）。もちろん早めの受診と医師による診断は必須ですが、「ちょっと気になる」「何だかおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため（早期回復）そしてまわりの人のため（感染拡大防止）にも、知っておいてほしいと思います。

★インフルエンザの出席停止期間→ほけんだより11月号参照★