

# ほけんだより

全国的に  
インフルエンザが  
流行しています！

令和7年11月10日  
飯田高等学校  
保健室

秋が深まり、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、思わずぶるっと震えたということありませんか？私たち人間をはじめとする恒温動物は、体温を一定に保たないと生命に危険が及びます。この震えは、筋肉を震わせて熱を生み出し、体を温める大切な仕組みなのです。ただ、寒いとき以外にこの震えが起こったら、熱が出る前触れかも。あたたかい部屋でぶるっと来た人は、ひどくならないうちに体を休めましょう。



- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



インフルエンザかな？と思ったら

医療機関で医師により診断されます。迅速検査を使用し診断する場合があります。インフルエンザにかかった際に異常行動をしたという報告があり、中には死亡した事例もあります。診断があると予防策を講じやすいでしょう。また、治療には、抗ウイルス薬（内服、吸入など）の使用があります。迅速検査や抗ウイルス薬の使用により効果的にするために、受診のタイミングを考慮する必要があります。

時間の経過と受診のタイミング

迅速検査は、発熱から12～24時間経過していることが正確な診断の条件になります。また発症後48時間以内であれば治療に効果的な薬があるために、医療機関の受診は発熱してから12～24時間以降48時間以内に行うことが有効だといえます。



発熱した日時をメモしておく、受診するタイミングを判断したり、医師に相談したりする際に便利です！

抗ウイルス薬の効果は？

インフルエンザは自然治癒しますが、抗ウイルス薬を投与した場合は発熱期間を1～2日短縮することが期待できます。



感染対策、大切です！

感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い

石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ

乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける

繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



朝の健康観察  
について

症状があり、登校する場合は、フォームに入力を必ずお願いします。

