



# 保健だより

2020年1月9日

No.14

小木中学校 保健室



新しい年が始まりました。けがや病気にかららずに冬休みを過ごせましたか？

冬休みで生活が乱れた人は、生活リズムを切り替えて、体調を整えていきましょう。

## 1月の保健目標

### かぜの予防に心がけよう

### 1月の保健行事予定

1月中、**体育時に身体計測**をします。

\*身長と体重を測ります。

能登町では、12月のインフルエンザA型の流行に続き、インフルエンザB型の感染者も出てきています!!

## まだまだ注意！冬の感染症



高

### 人のからだ

乾燥が  
苦手

鼻やのどのウイルスを追い出す力が弱まるから

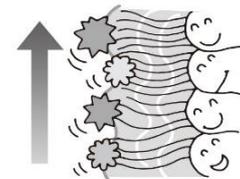
### カゼやインフルエンザのウイルス

乾燥が  
好き

空気中で長く元気に活動できるから

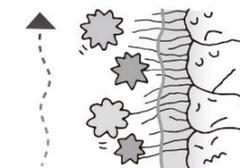
低

湿度 50% 以下



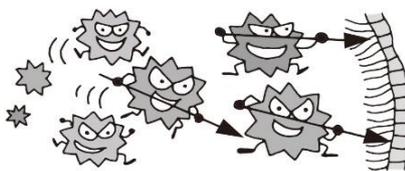
湿度 高

元気な線毛はウイルスを外へ運び出しちゃう



湿度 低

粘膜が乾燥すると線毛の動きがにぶっちゃう



### ウイルスに感染



乾燥を防いで、カゼやインフルエンザのウイルスに感染しないようにしましょう。

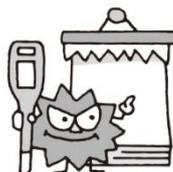
### 乾燥を防ぐには

- ① 加湿器で湿度を50~60%にキープ
- ② 暖房で乾燥した空気を入れ替える
- ③ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
- ④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ

# インフルエンザ

## なぜ出席停止なの？

出席停止期間



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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	発熱	解熱			登校OK!	
発症	発熱	発熱	発熱	解熱		登校OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。