



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

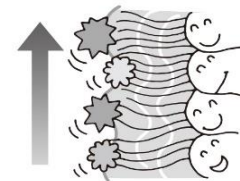
カゼやインフルエンザのウイルス

乾燥が
好き

空気中で長く元気に活動できるから

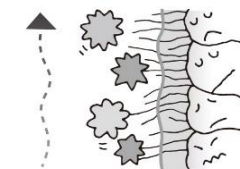
低

湿度 50% 以下



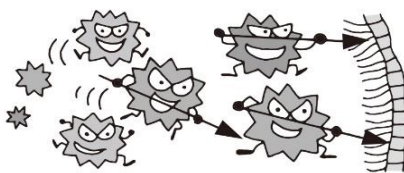
湿度 高

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。

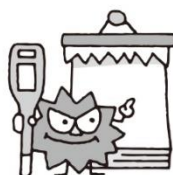
乾燥を防ぐには

- 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？

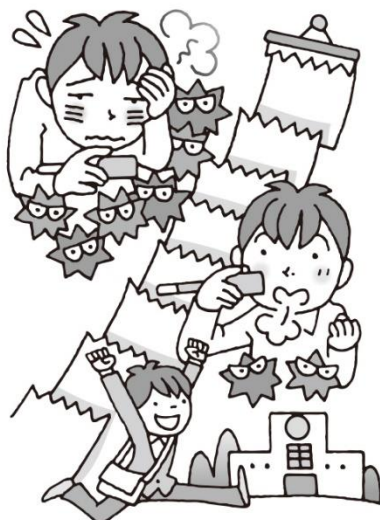
出席停止期間



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。