



平成28年12月 1日  
金沢商業高等学校保健室

## カゼ、インフルエンザの季節です

先週、全国的なインフルエンザの流行期に入ったと発表されました。県内の学校でも「集団カゼ」の発生しているところもあるようです。また、本校でもインフルエンザの報告がありました。



手洗い・うがい・換気・規則正しい生活をしましょう!

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目		登校OK		
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK

もし、インフルエンザと診断された場合は、すぐに学校まで連絡をお願いします。また、**出席停止期間を守り完全に治ってから登校**しましょう。**病欠証明書**はHPからダウンロードするか、登校後、担任からもらい病院で書いてもらってから**学校に提出**して下さい。

**こんなときはインフルエンザを疑いましょう**

- 38℃以上の発熱
- 急激に発症
- 局所の症状  
(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)
- 全身症状(頭痛・関節痛・筋肉痛など)

**マスクを付けるポイント**

鼻からあごまでしっかり覆い、顔とマスクの間にすき間ができないようにしましょう。

マスクの脇の部分と顔の間にすき間ができないようにしましょう。必要であれば、耳かけの長さを調節しましょう。

マスクを着用したら、人差し指でマスク上部のワイヤーを押さえて、鼻のカーブに合わせます。

あごの下の部分まで覆うように、マスクは、しっかりと伸ばします。



**インフルエンザ予防接種は受けましたか?**

効果が現れるまでには、接種から1~2週間かかると言われています。インフルエンザ流行のピークはまだこれからです。予防接種を打ったからといって罹らないわけではありませんが重症化を防ぐ意味でも12月中旬までには打っておきたいですね。

これからの季節、次の「3つのポイント・チェック」で元気に乗り切りましょう!!

免疫力チェック!

★あてはまるものにチェックを付けよう



- ①睡眠を7時間以上とっている
- ②1日3食、栄養バランスよく食べている
- ③生活リズムはくずれないようにしている
- ④適度な運動をしている
- ⑤ストレスは上手に発散している
- ⑥よく笑うほうだ
- ⑦平熱は36度以上ある

予防力チェック!

★あてはまるものにチェックを付けよう



- ①外出から帰ったらうがい手洗いをしている
- ②人ごみにはなるべく行かない
- ③人ごみの中や流行期にはマスクをする
- ④部屋の湿度は50~60%を保っている
- ⑤こまめに換気をしている
- ⑥鼻や口をやたらに触らない
- ⑦インフルエンザの予防接種を受けた

知識力チェック!

○か×か答えよう。正解はいくつ?



- ①生活リズムの乱れと、免疫力の低下は関係ない
- ②笑うと活性化する免疫細胞がある
- ③体温は下がると免疫力も下がる
- ④手洗いは石けんを使うと効果があがる
- ⑤マスクや鼻や喉の湿度が上がるとウイルスが入りにくい
- ⑥ウイルスが苦手な環境は、室温約20℃、湿度50~60%
- ⑦飛沫感染だけ気をつければいい

答え

- ① × 十分な睡眠と整った生活リズムで免疫力はあります。
- ② ○ NK細胞という免疫細胞は笑うと活性化します
- ③ ○ 体温が1℃下がると免疫力は約30%低くなるといわれています
- ④ ○ したふりはダメ。石けんを使って、20秒以上の手洗いを
- ⑤ ○ 鼻や喉のウイルスを追い出す線毛は、湿度が高いと活性化します
- ⑥ ○ ウイルスが活発になるのは低温で乾燥した環境です
- ⑦ × 空気感染や接触感染にも気をつけないといけません

結果は?

カゼ・インフルエンザに打ち勝つ力はどれくらい?

免疫力・予防力はチェックの数が多いほど、知識力は正解の数が多いほど打ち勝つ力が強くなります。

★免疫力をつけよう!

同じ環境にいても、カゼやインフルエンザにかかる人とかからない人がいます。これは免疫力の差。たくさんチェックがつく生活を心がけましょう。

★予防しよう!

カゼやインフルエンザの原因はウイルスがからだに入ること。できるだけ入れないように、普段から予防を心がけましょう。

★知識をもとう!

免疫力をつける生活も、予防に大事なことも、理由をきちんと理解していると効果が違います。「なぜ?」を知って、きちんと実行しよう。