まけんだより割っ

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	(x)x	解熱	1日目	2日目	(P)	(2)	登校 OK		
発症後 2日目に 解熱した 場合	(x)x	(x,x)	解熱	1日目	2日目	(*)	登校 OK		
発症後 3日目に 解熱した 場合	***	×.×	**	解熱	188	2日目	登校 OK		
発症後 4日目に 解熱した 場合	x,x	x, x	x x	x,x	解熱	1日目	2日目	登校 OK	
発症後 5日目に 解熱した 場合	(x,x)		(x,x)	(x, x)	(x, x)	解熱	1日日	2日目	登校 OK

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 $1\sim 2$ 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!!

П

免疫力チェック!

★あてはまるものにチェックを付けよう

7時間

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口

③生活リズムはくずれないようにしている口

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!

ます。

と活性化します

★あてはまるものにチェックを付けよう

П



答え

①外出から帰ったらうがい手洗いをしている口

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 口

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

① × 十分な睡眠と整った生活リズムで免疫力はあり

② O 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

知識カチェック!

○か×か答えよう。正解はいくつ?

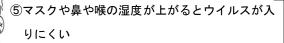


①生活リズムの乱れと、免疫力の低下は関係ない

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

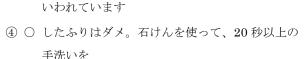
④手洗いは石けんを使うと効果があがる



⑥ウイルスが苦手な環境は、室温約 20°C、湿度 50~60%

⑦飛沫感染だけ気をつければいい

がる



- ⑤ 鼻や喉のウイルスを追い出す線毛は、湿度が高い
- 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、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。