

保健だより



1月の保健目標
集団かぜを予防しよう
2020.1.14
能美市立辰口中学校 保健室

インフルエンザが流行する時期です

インフルエンザとは…

三学期が始まり、辰口中学校にもインフルエンザがはいつてきています（先週は全校でインフルエンザ患者数5人でした）

特徴は？

インフルエンザウイルスにより感染し、発症します。普通のかぜとちがい感染力が強力で、突然の発熱で発症し、関節痛などの全身症状がひどいのが特徴です



症状は？

38℃を超える発熱、頭痛、悪寒、体のだるさ、関節痛、筋肉痛、せき、鼻水、のどの痛み、食欲不振など。通常は、発熱が2～3日続いた後、1週間程度で回復します

治療法は？

抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。発症から2日以内に使用開始すると、発熱する期間を1～2日程度短縮し、重症化を防ぐ効果があるといわれています

インフルエンザの感染経路は？

手指を介する「接触感染」、ウイルスを含んだ咳やくしゃみを介する「飛沫感染」、さらに最近では、感染した人が吐いた息に含まれるインフルエンザウイルスが付着した非常に小さな粒子が長時間空中に漂い、それを吸い込むことによって感染する「エアロゾル感染」の可能性も指摘されています。

～保健室からのメッセージ～

インフルエンザの感染予防には、「手洗い、うがい」「室内の適切な湿度（50～60%）の保持、換気」「マスクをする」「毎日の健康管理」などがあることは、皆さん知っていることと思います。今回は「毎日の健康管理」、特に「睡眠」について皆さんにお伝えします。

なぜ睡眠をとるのか？それは私たちの脳の休息と心身のメンテナンスのためです。睡眠の役割は…

①脳を休ませる

睡眠は脳にとって特に重要。睡眠不足の時に感じる不愉快さや意欲のなさは、体ではなくて脳そのものの機能が低下し、脳が休息を要求していることを意味します。睡眠が不足すると精神的に不安定になることもあります。人間の脳はほかの動物とくらべて高い機能をもっており、毎日たくさんの情報・記憶の処理や体の中へさまざまな命令を出したりして一生懸命働いています。そこで疲れた脳がオーバーヒートしないよう、脳の温度を下げて休ませ、脳の疲労を回復させるのが睡眠なのです。



②体の発育と抗老化

*抗老化…老化を防止すること

睡眠中には体の成長を促す成長ホルモンが分泌されます。このホルモンによって寝ている間に骨を伸ばしたり筋肉を成長させたりしています。また成長ホルモンは細胞の新陳代謝を進めるので、傷んだ細胞を寝ている間に治す機能もあります。傷を治したり、運動をしている人の場合、練習で壊れた組織を修復してくれるという効果があります。また強く丈夫な骨や肌の維持といった抗老化の働きもあります。



③免疫力を高める

免疫力とは、体にとってよくない細胞やウイルスと戦う力のことです。免疫力は睡眠中に高まります。逆に睡眠不足が続くと免疫力が下がり、病気にかかりやすくなります。



などなど、睡眠にはよいことがたくさん！でも勉強や部活に忙しい皆さん。特に3年生は寝る間も惜しんで受験勉強中。本当に7～8時間眠らなければいけないの？次回は睡眠時間と睡眠の質についてお伝えします。

ご家庭へのお願い ～インフルエンザ予防のために下記のことをお願いします

- ・登校前のお子さんの健康観察をお願いします。体調が悪いようでしたら、検温・受診をお願いします。体温が高い、体調不良の場合は無理な登校はせずに、自宅で療養し様子をみて下さい。
- ・お子さんにハンカチ、ティッシュ、マスクの用意をお願いします。
- ・体調が悪く学校を欠席される場合は、学校連絡の際、症状を具体的にお伝えください。
- ・病院で「インフルエンザ」を診断された場合は、学校の方へ連絡をお願いします。インフルエンザの場合、出席停止扱いとなります。(欠席にはなりません)
- ・「食事をきちんと摂る」「十分な睡眠をとる」「体を冷やさない」など毎日のお子さんの健康管理もよろしくをお願いします

インフルエンザによる出席停止期間は、

「**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで**」です
 発症日（0日目）は、病院に受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（38度程度の発熱）が始まった日です。そのため、病院受診時に**医師に発症日を相談・確認することが必要**です。

インフルエンザ出席停止期間早見表

最低基準	発症した後5日を経過	発症日	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後5日を経過した後		
		発症当日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
例1	発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	これまで登校 ○→×	これまで登校 ○→×			
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校可能		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	これまで登校 ○→×			
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
例4	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	登校可能		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
例5	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	登校可能		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			

例5以降は、解熱した日によって出席停止日が準じ延期さ