

保健室だより



防寒対策をしっかりと！

平成29年11月7日 No. 7



かぜをひいている人が増えています。これからはインフルエンザの流行シーズンに入りますが、「重い症状のかぜ」と「軽い症状のインフルエンザ」の区別は、見た目からは難しいところです。「突然の異常な寒気・それに続く高熱・関節や筋肉の痛み・頭痛・だるさ」などの症状が出たときは早めに受診してください。今年はインフルエンザの流行が早いと予測されています。

インフルエンザ について

受診して、医師により「インフルエンザ」と診断されれば、学校は「出席停止」です。法律に基づき、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、自宅でゆっくり休養してください。

インフルエンザは熱が高く全身症状も強く、気管支炎や肺炎などの合併症を起こしやすい病気です。学校中にインフルエンザが蔓延しないように、一人一人が予防に気をつけて、体調の自己管理をしていきましょう。

予防方法・・・手洗い・うがい・十分な睡眠と規則正しい生活・栄養バランスのとれた食事・予防接種・マスクをつける・流行期は人混みを避ける



※治療薬の効果で早く熱が下がるため、解熱とともに登校する人がいるのですが、熱がさがってもウイルスの排出は3～4日は続くのです。まだ治りきっていない人が登校すると、せきやくしゃみにより、教室中にウイルスをまき散らすという事態になりかねません。医師の許可が出るまで、自宅でゆっくり休みましょう。



インフルエンザにかかったときの対応

- 安静にして、十分な睡眠をとる・・・暖かくしてゆっくり休みましょう。
- 食事は消化のよいものをとる・・・煮込みうどんや雑炊・おかゆなど消化がよくて体が温まるものもいいですよ。
- 入浴は控える・・・入浴は体力を消耗します。
- 水分を多めにとる・・・解熱剤を使用すると大量の汗が出ます。スポーツドリンクを飲むなどして、脱水状態にならないようにしましょう。

この時期は 感染性胃腸炎 にも注意を！！



冬季から春先にかけては、特に「ノロウイルスによる感染性胃腸炎」も流行しやすいので、注意しましょう。

ノロウイルスの感染経路

- ・排泄物に含まれていたノロウイルスが食物に付着して感染する「食中毒」
- ・人から人へと付着して感染する「ヒト→ヒト感染」
- ・ほこりに乗って舞い上がることで感染する「塵埃感染」
- ・細かな水滴などが飛散して感染する「空気感染」

どの感染経路でも、排泄物に含まれたウイルスが体内に入ることによって感染するので、ノロウイルスの感染形態は「糞口感染」といえます。感染者の排泄物には、ノロウイルスが大量に含まれていますから、排泄物の処理は十分に注意して行い、次亜塩素酸ナトリウムでしっかり消毒をしましょう。

※ノロウイルスによる胃腸炎かどうかは、症状だけでは特定できません。

吐き気・嘔吐・腹痛・下痢がある場合は、早めに受診してください。症状がなくなった後も1週間程度ウイルスが排泄されることがありますので、手洗いを丁寧にを行うようにしましょう。

予防の基本は、流水と石けんによる丁寧な手洗いです。



◆～10月の保健室利用状況～

(人)

	1学年	2学年	3学年
男子	11	12	12
女子	30	38	36
計	41	50	48

利用理由で多かったのはかぜ症状によるもので、「頭痛・のどの痛み・鼻水」の訴えが特に多かったようです。

風邪薬を飲んで熱がさがっても、「かぜが治ってしまった」というわけではありませんから、無理をしないようにしましょう。睡眠時間を確保し、バランスのよい食事を心がけましょう。

暗くなるのが早くなっています。自転車通学の方は、自分の位置を自動車に知らせて事故を防ぐためにも、必ずライトをつけましょう。また、傘さし運転やスマホを見ながらの運転もやめましょう。