



2020年1月17日 大阪市立梅香中学校 保健室

2020年、新しい年が始まりました。今年の目標は立てましたか？どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。また、その土台となるのは元気な体と心です。目標達成のためには欠かせません。大きな目標とあわせて、健康の目標も立ててみてはいかがでしょうか。

今年も保健室は、体と心の健康のお手伝いをしていきます。困ったこと、悩んでいること、一緒に考えていきましょう。

冬の健康 そととなか



梅香中学校 感染症流行状況 (2020年1月16日現在)

感染症で学校を欠席している人数をお知らせします。

インフルエンザ A型	1年	2人	2年	1人	3年	0人
感染性胃腸炎	3年	1人				

近隣の小中学校でも、流行しています。習い事、部活等で他の学校からウイルスをもらってくることがほとんどです。自分にできること「手洗い、うがい、マスク、喚起」の予防をしましょう♪
予防接種を打った人も、要注意です！！全員、油断禁物！！!(´・ω・`)ノ



インフルエンザ	ノロウイルス感染症
①症状は？	
<p>高熱、全身のだるさ、食欲不振などの症状が出ます。強い寒気や関節の痛みなども同時に現れることがあります。</p>	<p>胃をひっくり返したような嘔吐や吐き気が突然、強烈に起きるのが特徴です。ほかに、腹痛・下痢などの症状も見られます。</p>
②かかってしまったら？	
<p>学校は出席停止です。口やのどの乾燥を防いだり、おうちの人につさないようにするため、マスクをつけましょう。</p>	<p>脱水症状になりやすいので、少しずつでも水分補給を。下痢止めを服用すると回復が遅れることがあるので注意しましょう。</p>

カゼとインフルエンザのどこが違う？

カゼ

インフルエンザ

37℃前後の微熱	発熱	38～40℃の高熱
ゆるやか	進行	急激
くしゃみ、鼻づまり せき、のどの痛み など	症状	全身が痛い、だるい 食欲不振、強い寒気 など

人によって症状の出方が違いますが、主な症状として表れるのが上記となっています。また、インフルエンザワクチンを打った人は、個人差はありますが、熱が上がりにくい、症状が軽いと言われています。しかし、「いつもと体の調子が少し違うな…」と思ったら登校する前に必ず熱を測ってください。また、無理な登校は控え、自宅で安静にしましょう。周りの人に感染させないためにも、病院受診をしてください。

インフルエンザの診断がされた場合は、学校にご連絡ください。登校後は、出席停止用紙をお渡ししますので、保護者の方がご記入のうえ、再度学校までご提出してください。