

# ほけんだより1月

18.1.12  
南中  
保健室

新しい年、新しい学期が始まりました。1月20日を「大寒」というように、暦の上でも本格的に「寒」に入ります。実力テストやチャレンジテストもあり、3学期の開始から無理をした人はいませんか？インフルエンザの流行が本格化するなど健康に注意したい時期です。気を引きしめ直すとともに、睡眠はたっぷりとするなど、いっそうの体調管理をしてください。

かぜやインフルエンザに負けるな！知識も必要！

## なんの数字かな？

**38℃** 38℃をこえる熱が急にしたら、かぜではなく、インフルエンザかもしれません。

**50~60%** 空気が乾燥すると、鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50~60%に保ちましょう。

**48時間以内** 熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。

**10,000分の1mm**

## インフルエンザに 関係のある数字です

**12~3月** インフルエンザの流行する期間です。特にしっかり予防しましょう。

**2+5日** インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日、そしてその3~5日後まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

**1~2m** せきやくしゃみと一緒に出了インフルエンザウイルスは、つばの量さで1~2mしか飛べません。けれど乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空気中に浮かんで遠くまで行くことができます。

**6~8時間** 部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日たってもまだ生きている。湿度を約50%にすると、6~8時間後にほとんどなくなります。

## 保健室でよく見る症状にプチアドバイス

頭が痛い	せきや鼻水が出るのどが痛い	熱がある
こりが頭痛につながっている人も多いようです。首や肩を回すストレッチがオススメ。 鎮痛薬も上手に活用しましょう。 痛みをがまんしすぎると薬が効きにくくなる可能性があります。	冬の乾燥した冷たい空気で弱ったのどや鼻の粘膜の潤いを保つにはマスクが役立ちます。 他の人につさないための、「せきエチケット」として忘れずに。	熱は体が病原菌と戦っている証。無理せず休むのが回復への近道です。 ただし、突然の高熱はインフルエンザの可能性もあるので、病院で必ず検査をしてください。

## おうちの方へ

## インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間								
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間								

話は最後まで聞きましょう



**受験を**

試験本番が近づいてきました。当日を最高の状態で迎え、実力を最大限に発揮するために、体調をしっかり整えましょう。

**体調管理はできていますか？**

かぜ・インフルエンザが流行っています。うがい・手洗い・マスクで予防。かぜかな？と思ったら、無理をせずに休みましょう。

**生活リズムを整える**

試験の始まる時刻に脳が目覚めているように、早起きの習慣をつけましょう。

**食事は腹八分目**

食べ過ぎは、体調を崩す原因に。特に、夜食の取り過ぎには注意しましょう。当日の朝は、普段通りに朝食を食べましょう。脳が活性化します。

熱が下がっても、ほかの人にうつす可能性があるので、守ってくださいね。

うたた寝はかぜのもとだワン。