

# 保健だより

教室掲示用  
29年11月14日

インフルエンザウイルスは、呼吸とともに体内に侵入し、のどや気管支や肺で急激に増殖します。



## インフルエンザを予防しよう

### 手洗い・うがい・咳エチケット

手洗いは手や指などに付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、うがいは口の中を洗浄します。外出後の手洗い・うがいは、感染症の予防の基本です。インフルエンザが流行してきたら、疲労気味、睡眠不足の人は、なるべく人ごみや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出するときは、マスクを着用しましょう。



### 予防接種

季節性のインフルエンザは、例年12月頃に流行が始まり、1~3月にピークを迎えます。そのため、予防接種を考えている人は、11月中に済ませるのがいいでしょう。インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。抗体ができるのに1~2週間かかるからです。効果は約5~6ヶ月です。






























100%予防できるわけではありませんが、発症や重症化を防ぐには高い効果が認められています。卵アレルギー、けいれんの既往、発熱している等接種できない人もいますので、受ける際は医師に十分確認してください。

# インフルエンザに感染した場合

無理に登校すると他の生徒にも感染し、集団発生につながります。かかったかな？と思ったら速やかに医療機関を受診してください。

インフルエンザに感染した場合は出席停止となります。出席停止期間は「発症した日（発熱初日）を0日とし、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」と学校保健法で定められています。出席停止に関する用紙は本校のHPからダウンロードできます。また、保健室にもあります。

発症後5日間

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
 発熱	 解熱	 解熱後1	 解熱後2	 解熱後3	 解熱後4	 登校可	
 発熱	 発熱	 解熱	 解熱後1	 解熱後2	 解熱後3	 登校可	
 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	 解熱後1	 解熱後2	 登校可	
 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	 解熱後1	 解熱後2	 登校可

## お知らせ

今年度から学級閉鎖等の措置を行っている学校名の新聞掲載がなくなります。流行状況を確認したい場合は、山梨県健康増進課HPを見てください。

## 少しでもあたたかく…温活のススメ

「温活」とは、体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。体の冷えはさまざまなトラブルの原因になります。

- 血行不良…手や足（とくに末端）の冷え、むくみ、肌あれ
- 代謝低下…全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- 免疫力低下…かぜ・インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- 体が縮こまる…肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ



では、これらを改善するには？ マフラーや手袋、カイロ、湯たんぽ等を使って外から温めることはもちろん、こんな方法で体の中からも温めましょう。

- ◎**食事**： にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。
- ◎**運動**： 体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生されます。
- ◎**入浴**： シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

