



# 保健だより 1月

今月の目標：インフルエンザ等、感染症に注意しよう。安全な行動  
山高保健室 NO. 10 H31. 1

あけましておめでとうございます。今年は亥年です。十二支「子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥（ね・うし・とら・う・たつ・み・うま・ひつじ・さる・とり・いぬ・い）の最後の干支（えと）です。保健室で購入している健康誌「健」のなかで、こんなお話が紹介されていました。「十二支を草花の成長に例えると、最後の年にあたる亥年は、『種の中にエネルギーをためて、次につながる』時期だそうです」さあ、皆さんにとって今年はどうなるのでしょうか。1年生は2年生に、2年生はいよいよ3年生に、そして3年生は卒業、身体と心にたくさんのエネルギーをためて、進んでいってください。若さは何物にもかえられない宝です。

さて、今回の保健だよりは「インフルエンザ」「ノロウイルス」「冬も大切・水分補給」そして「重ね着」についてとりあげました。是非読んでください。

## インフルエンザ

### なぜ出席停止なの？

出席停止期間



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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

| 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目   | 7日目 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|
| 発症  | 発症  | 解熱  |     |     |     | 登校OK! |     |
| 発症  | 発症  | 発症  | 解熱  |     |     | 登校OK! |     |
| 発症  | 発症  | 発症  | 発症  | 解熱  |     | 登校OK! |     |



#### 「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



#### 「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

毎年、1月始業式後に「インフルエンザに罹患」する生徒が増えてきます。なぜか1年生に罹患生徒が多くみられます。年末年始の過ごし方が体調不良に関係していることも考えられます。せつかくの年の初め、体調を崩し寝込むことは避けたいですね。まずは、「早寝早起き・朝ごはん」そして適度な運動を心掛けてください。しかし、「インフルエンザ」に罹患した場合は、ゆっくり自宅にて休養してください。休養期間は上記のとおりです。

## ノロウイルスにも 気をつけて



### ☑ どんな症状になるの？

潜伏期間（24～48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1～2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

### ☑ 予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

### ☑ なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

## ＊ じつは冬も大切 ＊ 水分補給



夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

### 「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

### 引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



●この季節は「インフルエンザ」だけでなく「ノロウイルス」による感染も注意が必要です。どちらも基本は「手洗い」です。そして自分のハンカチを必ず持ちましょう。

○今年の夏は暑かったですね。「水分補給」が必須でした。この「水分補給」は夏だけでなく、冬も大切であることを、忘れないでください。

## 健康のための重ね着テクはこれで決まり

### 1 枚目

#### 下着を着よう

汗を放置すると冷えてカゼをひくことも。汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう。



### 2 枚目

#### 少しの余裕で 空気の層を

ぴったりしたものより、少しゆったりした服で下着との間に空気の層を作るのがポイント。

### 3 枚目

#### 暖かい ふんわり素材をオン

ニットやフリースなど、それ自体が空気を含んで暖かい素材が◎。



### 4 枚目

#### アウターで 風をガード

風が通ると暖かい空気が逃げてしまいます。風を通さない上着を。



最近保健室で気になることがあります。「寒い」と言っているのに、カッターシャツの下に何も来ていない生徒がいます。さらにスカートを短くし、寒い寒いとひざ掛けを持ち歩く生徒（毎年恒例です）。服の中で「空気の層」を作ることが暖かいコツのようです。制服の下に着るものを工夫し、暖かくしてください。よく言われることは「手首・首・足首」三つの首を暖かくすることで、身体が温まるそうです。これから冬本番です。自分の身体は自分で守りましょう。（山県高生であるために、制服を正しく着ることを前提に各自工夫してください）

