

ほけんたより 1月

平成30年1月16日 指宿高等学校保健室発行

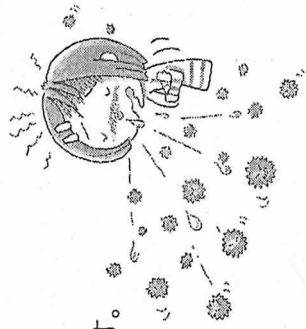
新しい年がスタートしました。3年生は新しい環境での“自立”を控えている人もいます。目指す自立の1つに「健康を自分で管理する」こともぜひ加えて欲しいと思います。そして1年生と2年生も、その準備はすでに始まっています。まずは、このインフルエンザのシーズンを自己管理で乗り切りましょう！

一番の予防は、手洗い・うがい & かかっても重症化しない体力です

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで起こります。インフルエンザウイルスは遺伝子の突然変異を起こしやすく、違った型のウイルスが毎年のように流行します。感染力は非常に強く、日本では11月から3月の冬季を中心に流行し、毎年1000万人の人が感染して発病しています。気温が低く、空気の乾燥しているこの季節は流行の危険性が高く、注意が必要です。いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。

※インフルエンザの症状

急な発熱（38℃以上の高熱）頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛などが出現し、続いて鼻水・咳などの呼吸器症状が強いのが特徴です。感染経路は、くしゃみ、咳、会話などで口から発する飛沫による飛沫感染と、ウィルスが付着した手で、目・鼻・口などに触れることによる接触感染です。



鼻呼吸、していますか？

鼻は呼吸器の入口として次のような働きがあります。

- ①吸い込んだ空気の細かいチリやホコリ、細菌、ウイルスなどを取り除く。
- ②吸い込んだ空気を適度な温度や湿度に加温・加湿する。
- ③においを感じる。
- ④音声の共鳴腔として声の個性に関係している。

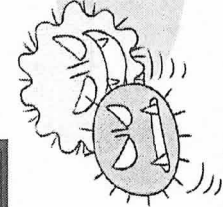
上記のように、鼻には吸い込んだ空気からチリやウイルスなどを取り除くとともに、その空気を温めたり湿らせたりして喉や肺への刺激を少なくする働きがあります。ところが口で呼吸すると、ウィルスが体内に直接入り込んだり、喉が乾燥してウィルスに感染しやすくなります。なぜやインフルエンザが流行るこの季節は、特に口呼吸には注意が必要です。普段口が半開きになっている人は口呼吸をしていることが多いので、意識して鼻呼吸を心がけるようにしましょう。

風邪をひかないためには

予防 × 免疫力



元気なだけどちよつとした油断で風邪をひいてしまう



ウイルス活発

- 部屋は寒い
- 部屋は乾燥している
- 閉めきった部屋
- 人ごみによく行く



風邪をよくひく
なかなか治らない

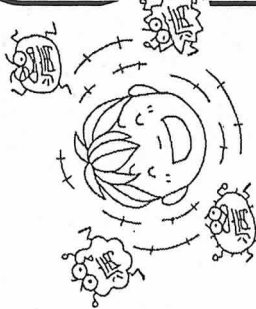


ウイルス弱い

- 室温は18～20℃
- 湿度は50～60%
- 換気は1～2時間に1回

予防には気をつけているのに
風邪をひく

たくさん笑うと、ウィルスなどと戦ってくれる「NK細胞」を活性化して、免疫力を高めてくれると言われています。特別おもしろいことがなくても、口角を上げて笑顔を作ること、脳が騙されて「楽しい」と思うのだとか。心の健康にも免疫力UPにも効果が期待できます。

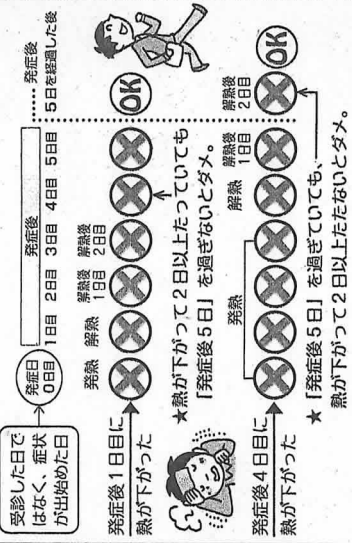


早わかり

インフルエンザの出席停止期間
インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると...



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

【インフルエンザによる出席停止について】

インフルエンザは学校感染症第2種に指定されています。医療機関で「インフルエンザに感染している」と診断された場合には、医師の指示に従い療養すると共に、許可が出るまで登校することができません。学校まで必ずご連絡ください。