



平成 23 年 1 月 14 日 発行

ほけんだより

岡山県立西大寺高等学校
生徒保健委員会

編集担当者 米崎航輝
委員長 田中真斗
副委員長



～3学期のスタートです!!～

早いもので、もう 2011 年になってしまいました。さて、冬休み中の 2 大イベントといえば『クリスマス』と『お正月』でしたが、楽しめたでしょうか? 中には楽しくて、まだまだお正月気分の人もいるのではないのでしょうか? ...しかし 3 学期はすでに始まっています。西大寺高校はご存知の通り“文武両道”の学校です。生活リズムを取り戻して、部活と勉強のどちらも頑張れるようにしましょう。

インフルエンザに要注意!!



例年ならば 2 学期後半からインフルエンザが流行しますが、今年度の 2 学期は幸いにも流行しませんでした。しかし、決して油断してはいけません。この冬休み中から全国的にも感染者が増えてきています。そして 3 年生はセンター試験直前です。今までの頑張りか試験当日に十分に発揮できるように、予防を心がけましょう。また、1・2 年生のみならずも他人事ではありません。3 年生だけが予防しても効果は少ないので、このほけんだよりを見て予防しましょう!!

なお、この面の右側から裏面にかけてインフルエンザの事を詳しく書いています。目を通して参考してください。見終わったら保護者の方にも渡して見てもらってください。

そもそもインフルエンザとは?

インフルエンザウイルスが体内に入ることによって感染します。ウイルスの感染原因として多いのは、**空気感染**※(飛沫感染) です。

※**空気感染** = インフルエンザ感染者のくしゃみや咳などで吐き出される微粒子を直接吸い込んだり、空気中に漂っているものを吸い込んで感染すること。感染者の体内から吐き出されたウイルスの微粒子は 2～3 時間は空気中を漂うので、こまめな換気が必要です。

なお、インフルエンザウイルスは、**A 型・B 型・C 型**の 3 つの型に分けられ、ヒトの間で大流行を引き起こすのは、A 型と B 型です。

| 原因 | 症状 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 38 度以上の高熱が突然である ※風邪では突然でない ○ 頭痛 ○ 筋肉痛 ○ 関節痛 ○ 悪寒 | <ul style="list-style-type: none"> ※ 重症化すると肺炎や脳炎、気管支炎などの合併症を引き起こすので注意が必要です。 |
| <p>かかったら</p> | <p>症状が現れたら、なるべく早く病院へ行き、医師の指示に従いましょう。インフルエンザと診断された場合は、出席停止扱いになりますから、自宅ですっきり休みましょう。学校への連絡も忘れずに!!!! (裏面に詳細を書いています)</p> |

インフルエンザ流行期の... 注意事項

※岡山県健康推進課ホームページ
http://www.pref.okayama.jp/soshiki/kakuka.html?sec_sec1=36

- ▶ 早めに医療機関を受診しましょう。
- ▶ 受診の際は、**必ずマスクを着用**しましょう。
- ▶ 周りの人とうつさないように「咳エチケット」を心がけましょう。
- ▶ 水分を十分にとり、安静にして休養をとりましょう。
- ▶ 家庭にのこっている解熱剤は勝手に使用しないで、医師に相談してください。
- ▶ **予防接種を受けた人でも感染することはあります。油断せずに注意**しましょう。(ただし、予防接種を受けた場合は、**受けかかった場合と比べて、もし感染しても軽症**であるとされています。)