

ほけんだより

岡山県立西大寺高等学校
生徒保健委員会
2-4 岸本, 1-7 青山
2008年12月22日発行

寒い冬の季節になりました。気温が低く、空気の乾燥する冬は、インフルエンザの流行するシーズンです。まずは自分でできる予防法を実行し、冬を健康に過ごしましょう。

3年生は受験も本番ですね。生活リズムを整え、ベストな状態で本番当日が迎えられるよう準備しましょう。

お、その咳、そのくしゃみ

～咳エチケットしてますか?～

守ろう咳エチケット

- 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などをかむ時は、必ずティッシュがすぐに捨てられる・手も洗えるトイレでかみましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう!!
- ※ 咳エチケット用のマスクは、薬局やコンビニエンスストア等で市販されている不織布(ふしよくふ)製のマスクの使用がすすめられています。密閉性の高いマスクは適していません。
- ※ 一方、マスクを着用しているからといって、ウイルスの吸収を完全に予防できるわけではありません。
- ※ マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。
- ★ マスクには、のどや鼻の湿度を保つ効果もあります!!



カゼ vs インフルエンザ

原因	カゼウイルス	インフルエンザウイルス
原因	<ul style="list-style-type: none"> 200種類以上あり、一度に複数のウイルスが感染することも。 予防のためのワクチンはない。 感染力はあまり強くない。 	<ul style="list-style-type: none"> A型、B型、C型の3種類あり、特にA型は大流行を起こしやすい。 その年に流行する型を予想して、ワクチンが作られる。 感染力は強い。
症状	<ul style="list-style-type: none"> ★ 鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱 鼻やのどがらじらじらと症状が進む。 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛 全身に激しい症状が突然起こる。 脳炎や肺炎など、重い合併症を起こすことがある。
かかったら	<ul style="list-style-type: none"> ★ 早めに休養をとる 数日たっても良くならないとき、症状が重くなったときは、病院へ。 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 症状が現れたら、なるべく早く病院へ インフルエンザと診断されたら、出席停止(学校保健法では、「熱が下がってから2日たつまで」)

たっぷり睡眠をとる
眠っている間に免疫力を高める
水分補給を
する

予防するには??

- ▶ 手洗いがいをこまめにする。
- ▶ 室内の湿度を50%以上に保つ。
- ▶ 休養・栄養を十分にとる。
- ▶ 予防接種を受ける。
- ▶ 外出時にはマスクを使用する。
- ▶ 咳エチケットを守る!!
- ▶ 流行期には人ごみを避ける。



□ 便反撃室, 2008.12 (171号), 14, 2008.12.