

Health 11月



令和元年 11月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。といっても、気持ちのいい秋晴れの日が続いていますよね。秋を象徴する植物の一つに銀杏があります。銀杏は葉を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。みんなも本格的な冬が来る前にカゼやインフルエンザに備えて、免疫力を高めましょう。



全員が知っておきたいインフルエンザ！



カゼのひどいものではありません！

1 カゼとインフルエンザの違い

様々なウイルス・細菌が原因

カゼ

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因

インフルエンザ

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

2 インフルエンザって怖い？



合併症に要注意

ほとんどはよくなるのですが、時に肺炎、急性脳症など、怖い合併症が起こります。意識障害や幻覚、異常行動が起きたり、命の危険につながる場合もあるので要注意です。

ハイリスクな人がいます

- 65歳以上の高齢者
- 妊娠28週以降の妊婦
- 肺や心臓、腎臓に特定の疾患を持っている人
- 代謝異常のある人
- 免疫不全状態の人

感染してしまったら重症化するリスクがあります。周りに当てはまる人はいませんか？



3 発症したかも…どうすればいい？

治療薬があります！

カゼには症状を緩和する薬しかありませんが、インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。受診し、医師の指示に従いましょう。



登校はできません

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで
出席停止！

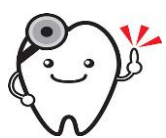


例	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	😊	→	→	→	→	→	🏫 登校OK
発症	☹️	→	→	→	😊	→	→	🏫 登校OK

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう
*これは参考にしてください。必ず医師の指示に従ってください。

インフルエンザによる出席停止及び再登校について

インフルエンザに罹患した場合は出席停止の措置をとります。病状が回復し登校する際には、必ず医師からの指示（登校許可）に従う必要があります。9月9日付の文書でもお知らせしたとおり、本年度より、「インフルエンザに関する報告」に保護者の方が必要事項を記入、押印し、再登校の際に学校へ提出することになりました。ご協力をお願いします。



11月8日はいい歯の日



むし歯予防になる

歯並びも良くなり、よごれにくくなる

肥満予防になる

もうすぐ満腹できよう〜

ゆっくりゆっくり〜

ひとくち 目指せ30回

少ない量で満足できるようになる

いっぱいかむと
うんちが
いっぱい

だえきがたくさん出る

洗浄力↑

だえき

細菌↓ 消化↑ 免疫力↑

頭が良くなる

かむ刺激が

脳を活性化！

脳の働きが良くなるんだって

4月に行われた歯科検診の後、受診しましたか？ 10月25日現在

○むし歯がある人の中で受診した人→5.4%

○その他の症状がある人の中で受診した人→8.8%



まだ行っていない人は早めに受診しましょう。

それって天気痛かも？



気圧の変化が原因です。耳が敏感な人・車酔いしやすい人は要注意です。

保健室にもこのような症状で来室する人がいます。頭痛が続くときや、激しい痛みのある時は必ず受診しましょう。