

保健室だより

平成28年2月12日
鳥取県立岩美高等学校
保健室

インフルエンザ流行開始！

鳥取県東部でも、インフルエンザが流行期に入りました。

岩美高等学校では今のところ報告はありませんが、発熱等で体調を崩して欠席している生徒が数人います。また、雪が降り一気に寒くなった1月下旬から、腹痛やかぜ症状等での保健室の利用も増えてきました。十分に注意してください。

みんなで防ごう！インフルエンザ

インフルエンザの予防には、ご存じのとおり「手洗い」「うがい」「規則正しい生活」「バランスのとれた食事」等があります。そして、みんなで協力する予防方法のひとつが「換気」です。部屋の空気の入れ替えは、1年間を通して必要なことですが、この季節は特に2つの理由で重要になってきます。



① かぜ・インフルエンザを予防する

かぜ・インフルエンザにかかっている人が咳やくしゃみをする時、とてもたくさんのウイルスが空気中に飛び出します。もし、誰かがかぜやインフルエンザにかかっている場合、ウイルスが空気中にどんどん増えてしまいます。

かぜ・インフルエンザのウイルスは乾燥した空気が大好き。こまめに換気を行い、空気をきれいにしておきましょう。

② 空気が汚れることによる身体への影響を少なくする

人は呼吸する時、酸素を吸って二酸化炭素を吐き出します。冬は寒く、暖房を使用している等の理由から、部屋を閉めきることが多くなります。すると、部屋の中の酸素濃度が低くなるので、酸素不足による頭痛や吐き気、全身のだるさ等をおこやすくなります。

このような身体の不調を予防するためにも、休み時間ごとに換気を行うようにしましょう。

※症状がでたら、早めに医療機関を受診しましょう！

- * インフルエンザは症状が強く、重症になりやすい病気です。早めに医師の診察を受けてください。
- * 診察の結果を学校に連絡してください。
- * インフルエンザによる出席停止期間は『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』です。

例えば、発症後2日目に解熱した場合

発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目
発症	発熱	解熱	熱後後 1日目	解熱後 2日目	発症後5日 目以内なので 登校不可	登校 可能
×	×	×	×	×	×	○

抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザではいったん熱が下がっても、再び発熱する場合があります。 出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控え、インフルエンザのまん延を防ぐことを心がけてください。



かぜを早く治す常識クイズ！！

① 熱が上がりはじめに、寒気がするときは？



熱は体の免疫反応。保温と休養は免疫力を活発にします。解熱剤を飲んでも治療にはなりません。

答え：A

② 熱が高くてつらいときどうする？



寒気がしたらあったかく、暑いと感じたら薄着で熱を逃します。厚着をすると熱の放散ができなくて体の周りに熱がこもり体温が上がってしまいます。また大量に汗をかいて水分補給をしないと脱水状態になります。

答え：B

③ 食欲がないときはどうする？



食欲がない時は胃腸に影響が出ているので無理に食べても負担になります。かぜのときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しずつがポイント。

答え：B

学校三師の先生方より・・・

12月下旬、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の学校三師の先生方をお迎えし、本校生徒の健康の保持増進について話し合いました。

- * 歯科受診をしない人が多い。治療しないとむし歯は治らない。(学校歯科医さん)
⇒ 冬休み前、歯科受診のお願い(ピンクの用紙)を保護者宛てにお渡ししています。
そくそくと受診済みの結果が返ってきていますが、まだの人もいます。
学年が上がるまでには必ず受診し、用紙を学校まで提出してください。

- * 怪我での保健室来室が増加傾向。(学校医さん)
全国的には、運動能力が未発達で骨折したり、運動を多くして痛める生徒が増加している。
この背景を踏まえ、来年度の4月の健康診断から『運動器健診』が開始される。
事前に問診票を保護者の方に記入してもらい実施する。ご協力をよろしくお願いします。