

# ほけんだより



令和元年11月27日  
米子工業高校保健室

2学期も残すところ、あと少しとなりました。日に日に寒さが増してきていますね。体調を崩したり、発熱で欠席する人も増えてきました。今回は風邪・インフルエンザ予防についての特集をしたいと思います。

## 風邪・インフルエンザを予防するには...

風邪とインフルエンザの症状はよく似ています。まずは症状の違いを見てみましょう。

### ☆風邪のときによく見られる症状

- 頭が痛い
- 鼻水が出る
- 咳やくしゃみが出る
- 体がだるい
- のどが痛い
- おなかが痛い

### ☆上記の症状にプラスしてこんな症状が出たらインフルエンザかもしれません

- 筋肉や関節が痛い
- 38℃以上の高熱が出た
- 急に寒気がしてきた

風邪やインフルエンザは自分がかからないために気をつけることが大切ですが、人にうつさないようにすることも重要です。特に学校はたくさんの人が集まる場所なので、一人ひとりが気をつけないと感染が広がります。風邪やインフルエンザをうつさないように次のことに気をつけましょう。

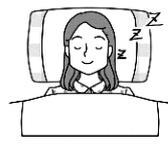
#### まずは自分から！

かぜやインフルエンザにかからないことが第一歩です。ふだんから規則正しい生活を送り、免疫力をつけておきましょう。

#### かぜやインフルエンザ予防のポイント



●栄養バランスのよい食事をとる



●睡眠を十分とって、体を休ませる



●外から帰ったら、うがい・手洗いをしっかりする



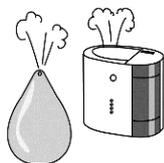
●部屋の掃除や換気をこまめにする



●人混みに行かない



●マスクをする



●適度な湿度を保つ (70%程度が目安)



●かぜの症状がひどかったり、インフルエンザにかかったりしたときは、治るまで学校を休む

体調が悪く、インフルエンザが疑われる場合は以下の対応をお願いします。

- 1 無理をして登校せず、早めに病院を受診する。
- 2 インフルエンザだと診断された場合
  - (1) 学校にインフルエンザと診断されたことを連絡する
  - (2) 欠席中の諸注意
    - ① 出校免除扱いとなります。
    - ② 「発症した後5日を経過し、かつ解熱をした後2日を経過するまで」と法律で定められています。登校する場合は周りの人にうつさないためにも、完全に治ったという医師の許可を得てから登校して下さい。
  - (3) 治癒した後「出校免除届」を学校に提出してください。その際、処方された薬の内容が分かるもの(インフルエンザの薬を処方されたと分かるもの)と一緒に提出してください。