

# 保健だより 12月号

東京都立中野工業高等学校 保健室 令和元年12月6日



気温が下がり、風邪症状や胃腸症状を訴え保健室に来る生徒が急増中です。天気予報で、その日の最高気温・最低気温などを確認して、気温に合った防寒をしましょう。

また、寒くなり空気が乾燥し始めています。これからインフルエンザも徐々に流行します。手洗・うがい・咳エチケット（咳が出ている人はマスクをつける）を忘れず！

知っておきたい インフルエンザ！

## ① 比較 カゼとインフルエンザ

カゼ

### 様々なウイルス・細菌が原因

- ・せきや鼻水、のどの痛みなどの上気道症状が中心。
- ・37℃台の発熱が多い
- ・症状はかるめ
- ・発症はゆるやか

インフルエンザ

### インフルエンザウイルスが原因

- ・上気道症状に加え、関節痛・筋肉痛や強い倦怠感などの全身症状も
- ・しばしば 38℃以上の高熱
- ・急激に発症する

## ② インフルエンザって怖いのか？

合併症に  
要注意

肺炎・急性脳症などの怖い合併症が起こることがあります。

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…

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
- ・乳幼児
- ・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



インフルエンザにかかったら重症化する  
リスクがあります

### 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。処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら受診しましょう。

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	😊 解熱					🏫 登校OK	
☹️ 発症				😊 解熱			🏫 登校OK

詳しくは、  
11月21日に  
配布した、  
「インフルエ  
ンザ流行期の  
対応について」  
でご確認くだ  
さい。

解熱後もウイルスを排出している可能性があるので、外出は控えましょう

### ④ 家族が発症したら？



- 感染した人も家族もこまめに手を洗う
- 近づく場合は、マスクをつける。またマスクを外したら必ず手を洗う
- 食事は一緒にとらない
- 可能なら別室に隔離する。無理な場合は、なるべく1～2m以上距離をとる
- 手指や感染した家族がよく触るドアノブなどは、アルコール消毒する



#### スクールカウンセラー相談室 12月・1月の相談日について

毎週水曜日（年間38回）、スクールカウンセラー（臨床心理士）による教育相談を行っています。生徒の皆さん以外にも、お子さまに関する相談であれば保護者の方も利用できます。

相談日：12月11日・18日・25日 / 1月8日・15日・22日・29日

開室時間：9時30分～18時（相談は10時～）

予約方法：原則予約制

- 担任、養護教諭に申し込む
- 相談日にスクールカウンセラーに直接申し込む