

ほけんだより 2

仙台三桜高校保健室

今年はインフルエンザの感染者が多いと言われていますが、今週に入ってから三桜高校でも、主にB型の罹患者が増加しています。(2月5日時点で1年生:9人, 2年生:5人, 3年生:1人) 今後感染の拡大が心配されますので、予防に努めるとともに、体調が悪い時は無理に登校せず早めに体を休めるようにしましょう。

インフルエンザ予防のポイント



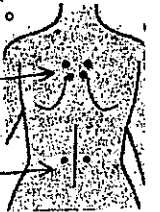
石けんを使い10秒以上手を洗おう

インフルエンザウイルスには、アルコール系の手指消毒剤が有効ですが、手に汚れがあると十分な作用を発揮できなくなるため、手をきれいにしてから使用しましょう。



からだを暖めよう

体が冷えると病気に罹りやすくなります。貼るカイロで体を暖めるなら、両方の肩甲骨の間にある「風門のツボ」と、腰の部分にある「命門のツボ」にダブルで貼ると効果的。



のどが乾く前に水分補給

体が乾燥すると、鼻や気道の粘膜にある「線毛」の動きが鈍くなり、ウイルスの排出力が低下します。体温の低下も線毛の動きを弱めるので要注意。



免疫力を高めよう

- ◇ぐっすり眠ると免疫細胞の動きが活発になります。
- ◇免疫力を高める食べ物として…大根, ヨーグルト, バナナ, ニラなど

熱が上がらなくてもインフルエンザ??

「隠れインフルエンザ」に注意!

インフルエンザに感染しているのに、高熱が出ず平熱や微熱の状態を隠れインフルエンザというそうです。普通の風邪と思ひ込み、感染が拡大してしまう危険性があります。

病原体と戦うための免疫機能が落ちていて熱が上がりにくくなっている場合や、ワクチンの効果で症状が軽くなっていることなどが、要因となっているようです。

“かぜ”をひいた時よりも、「関節痛」「筋肉痛」「倦怠感」が重いときは、隠れインフルエンザを疑い病院を受診しましょう。

インフルエンザ いつから登校していいの?

登校していいのは、この2つがそろった時

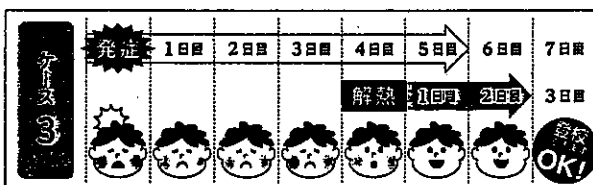
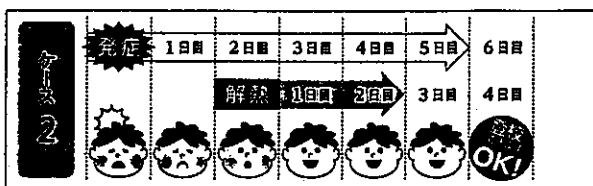
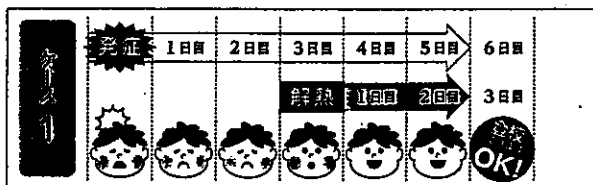
解熱後
2日が経過している



発症後
5日が経過している

*発熱がみられた日を発症とします

*ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



☆出席停止期間が終わり登校する際は「出席停止に関する報告書」を学校に提出して下さい。報告書は三桜高校のHPからダウンロードできます。

※ 保護者の皆さまへ ※

インフルエンザの罹患により、異常行動(急に走り出す、部屋から飛び出そうとする等)を起こすおそれがあるので、未成年者が自宅療養を行う場合、少なくとも発症から2日間は注意が必要です。