



厚木市立荻野中学校
保健室 1月号
平成30年1月18日発行

< 1月の学校保健目標 >
寒さに負けない
健康な生活を送ろう!

あっという間に冬休みが終わってしまいました。冬休み中は規則正しい生活を送ることができましたか？
荻野中学校では、学校が始まってからインフルエンザにかかる生徒がだんだん増えてきました。気温も低いので、衣服での調整もしっかり行いましょう。

インフルエンザを予防しよう!

空気が乾燥してくるとウイルスは活動しやすくなり、感染者も増えてきます。『予防方法』はほとんどの人が知っていると思いますが、ほけんだよりで再確認をして、みんなで行動に移しましょう!

【かぜとインフルエンザの違い】

	症状の進行	発熱	主症状（発熱以外）	原因ウイルス
かぜ	ゆるやか	通常は微熱 (37~38℃)	◎くしゃみ ◎のどの痛み ◎鼻水、鼻づまり など	ライノウイルス コロナウイルス アデノウイルス など
インフルエンザ	急激	高熱 (38℃以上)	◎せき ◎のどの痛み ◎鼻水 ◎頭痛 ●全身倦怠感、食欲不振 ●関節痛、筋肉痛 など	インフルエンザウイルス

【インフルエンザウイルスの感染経路】

- ①飛沫感染：せきやくしゃみなどによって出されたウイルスを直接吸い込むことによる感染
- ②接触感染：ウイルスが付着したものを触った手で、目や鼻、口などに触れることによる感染
- ③空気感染：ウイルスを含む細かい粒子が空気中をたどる、この粒子を吸い込むことによる感染

【インフルエンザの予防】

A. せきエチケット

(マスク着用・せきやくしゃみを手や腕でガードする)

B. こまめな手洗い・うがい

C. 元気な身体作り

(栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠)



【インフルエンザについて、保護者の方へのお願い】

朝、お子様の様子を見て、『体調が悪そうだな』と感じましたら、健康観察（体温測定など）を行ってください。熱がない場合でも、いつもと様子が違い、具合が悪いときは登校を見合わせるようお願いいたします。

インフルエンザの可能性があり、受診する場合は、欠席連絡の際にその旨をお伝えください。病院からインフルエンザと診断を受けましたら、書類(治療証明書等)を作成いたしますので、再度学校へ連絡をしてください。

インフルエンザは『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』が出席停止期間です。医師に記入してもらった治療証明書を学校に提出すると登校可能となります。