げんき11月号

唐津工業高校保健室　2024

昨年度は、３ 年ぶり全国的にインフルエンザが猛威を振るい、本校でも多くの人が罹患しました。昨年かかったからと言って、今年はかからない訳ではありません。インフルエンザについて正しく理解し、油断することなくしっかり予防していきましょう！

佐賀県も流行期入りました
インフルエンザに要注意！

ポイント①：今年は熱が出ない場合も報告されている。熱がなくても症状強ければ注意をしよう！

インフルエンザとは？

原因：インフルエンザウイルス
症状：急な高熱（38℃以上） 鼻水、咳、くしゃみ、倦怠感、頭痛、関節痛等の全身症状が強く出る。

感染したら何日で症状が出る？

感染してから１～３日後に症状が出る

人に感染する期間は？

症状が出る１日前から、発症（発熱したり強い症状が現れた日）後、５日間は感染する。

ポイント②：症状が出る１日前からウイルスを排出しているため、マスク着用は効果的。

学校の出席停止期間は？

ポイント③：出席停止期間前に登校することで、感染拡大を招く。
出席停止期間は正確に守ろう！！

「発症後５日を経過し、かつ解熱後２日を経過するまで」

（例）	発症日	発症後５日間						
	０日目	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目
発症後２日目に解熱した場合			解熱	2日経過			登校可能	
発症後３日目に解熱した場合				解熱	2日経過		登校可能	
発症後４日目に解熱した場合					解熱	2日経過		登校可能

治療は？

抗インフルエンザ薬による治療が一般的です。

ポイント④
受診のタイミング：発熱後 12～16 時間以上経過した後、発症後 48 時間以内。

予防法は？

手洗い、マスク着用、換気、**丁寧な歯磨き（フロス使用）**等に加え、**最も効果的な予防法は「ワクチン接種」**と言われています。

ポイント⑤：口腔内ケアを丁寧に行うことでウイルスの侵入・増殖を抑える。

学校に提出する必要な証明書は？

失くさずに保管をしておきましょう。

① **抗ウイルス薬が処方されていることが確認できる薬の説明書**
② **保護者記入の罹患証明書（学校様式有）→出停明け、登校した際に配布します。**

✓ あなたの「免疫力」をチェック！！

免疫力とは「自分で自分の体を守る力」のことです

免疫力が低下すると、感染症にもかかりやすくなります。
今のあなたの免疫力は？？

- □ 風邪を引きやすく治りにくい
- □ 口内炎やものもらいがよくできる
- □ のどがはれやすい
- □ 切り傷、擦り傷の治りが遅い
- □ 肌が荒れやすい
- □ 疲れやすくて、体がだるい

※心当たりが多ければ免疫力が低下ぎみのサインです・・・・

腸を鍛えることで免疫力がアップ♪

腸は、体内にある免疫細胞の７０％が集まっている、人体で最大の免疫器官です。

最近は、**「健康を左右するのは腸だ」**とも言われるほどです。腸を健康にするための鍵は**「腸内細菌」**だと言われます。

身近な腸内細菌と言えば、**「ビフィズス菌」「乳酸菌」「納豆菌」**です。**これらを多く含む食品（ヨーグルト、納豆、みそ、チーズ、キムチ等）を意識して食べるように、**

感染症に罹ることなく、これからの寒い季節を元気に過ごしましょう！