



ある感染症が世界に広く爆発的に流行することを「パンデミック」と呼びます。記録に残っている中で特にひどかったのは、第一次世界大戦後に流行した「スペイン風邪」。世界人口の約3割近くが感染したとも言われ、大勢の死者を出しました。このスペイン風邪の正体こそインフルエンザ！インフルエンザについて知り、しっかり予防しましょう。

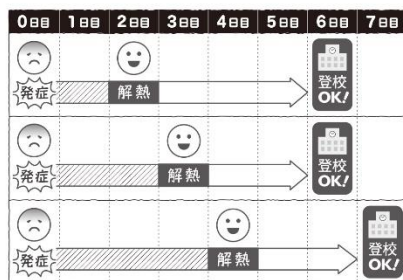
インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間

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

*医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

1月保健室来室状況

病気で利用した人数	29人
一番多かった症状	吐き気や嘔吐 (7人)
けがで利用した人数	126人
一番多かったけが名	突き指 (28人)

＊じつは冬も大切＊ 水分補給



夏には熱心にしてきたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのでは？と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は かぜやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、
いつも以上に水分補給が大切です



12月はクラスマッチ中にけがをした生徒が多かったです。

また、吐き気や嘔吐による来室が増えていました。

寒い日が続いていますが、手洗いうがい、こまめな換気を心がけましょう。
(川上)

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

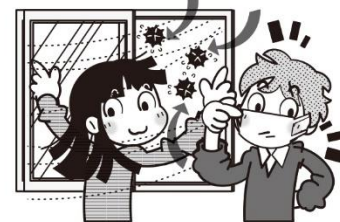
こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。



部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



ノロウイルスにも 気をつけて



☑ どんな症状になるの？

潜伏期間（24～48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がりず、1～2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

☑ 予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとて強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

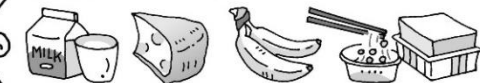
☑ なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

心を落ち着かせる食べもの

受験生のみなさんは、緊張の多い毎日が続きますね。いろいろなリラックス法がありますが、食べものの中にも緊張をやわらげる働きをするものがあります。

カギとなるのは「トリプトファン」という成分。トリプトファンには、精神を安定させ、気持ちを落ち着かせる作用があるとされています。



★牛乳、乳製品 ★バナナ ★納豆 ★豆腐

トリプトファンは、食べものからとるのがちょうどよく、サプリメントなどで補給する必要はありません（とり過ぎは、体に悪い影響を与える可能性があります）。