

# 保健だより

愛媛県立今治南高等学校 保健室 2018. 12月

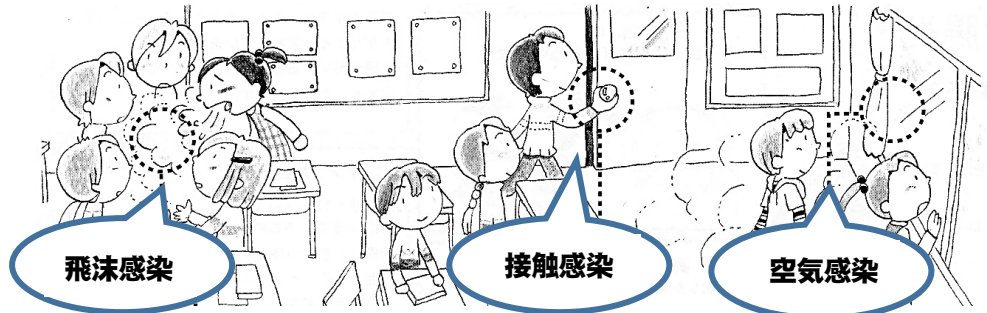
12月～3月にはインフルエンザの流行を迎えます。

「うつらない！うつさない！」の気持ちで、一人一人がしっかり体調管理をしましょう。



## 冬の健康管理

～インフルエンザはどこから来るの？～



### 飛沫感染

咳やくしゃみと一緒に飛び散ったウイルスを吸い込んでしまいます。

★対策：マスクの着用



### 接触感染

ウイルスが付いた手で口や鼻を触るとからだの中に入ります。

★対策：手洗い



石けん使って  
30秒！

### 空気感染

空気中に浮かぶウイルスを吸い込んでしまいます。

★対策：教室の換気



### インフルエンザと診断されたら



インフルエンザにかかった場合、出席停止扱いとなりますので、法律で定められている期間はしっかり休養してください！

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日経過するまで」

※発症日の翌日から1日目と数えます。

※証明書の提出が必要です。書類は学校にあります。

### 風邪との違いをおさらいしよう！

全身症状が強く現れる！  
関節が痛い、筋肉痛がある、強い倦怠感、  
突然の発熱（38℃以上）

重症化しやすい！  
気管支炎や肺炎等を併発する可能性も。

感染力が強い！



### 風しんの流行について

首都圏を中心に風しんが流行し、全国各地に拡大しています。患者の多くが予防接種を受けていない30～50代の男性です。風しんの流行で問題になるのが先天性風しん症候群です。妊娠20週頃までの女性が風しんに感染すると、難聴、心疾患、白内障、精神や身体の発達の遅れなどの障害を持った赤ちゃんが生まれる可能性が高まります。

みなさんの周りに、風しんにかかったことがなく、予防接種を受けたことがない大人がいたら、自分のためにも、周りの人のためにも、予防接種（又は抗体検査）を受けるように勧めてください。

