

ほけんたより11月

2019.11.5 東海大学附属静岡翔洋高等学校・中部部 保健室

11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。と言っても、まだまだ気持ちのいい秋晴れの日も多いですね。イチョウが黄金色に染まる時期には、葉を落とす前に養分を十分にたくわえているそうです。みなさんも本格的な冬が来る前に、カゼやインフルエンザにそなえて、免疫力を上げていきましょう。

全員が知っておきたい /



インフルエンザ

重症のカゼ
みたいなのですよ
...本当に
そうでしょうか?



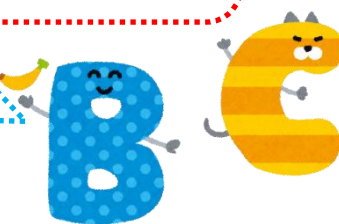
<インフルエンザの種類 ~A・B・C型~>



- ・他の型と比べて症状が激しい
- ・38℃を超える高熱、関節痛、のどの痛み
- ・呼吸器系、脳症などの合併症リスクあり

- ・風邪症状(鼻水など)と似ていて気づかない
- ・感染しても軽症ですむことが多い
- ・かかるのは4才以下の幼児が多い

- ・腹痛や下痢(お腹の風邪の症状に近い)
- ・あまり高熱は出ない



<インフルエンザの症状 ~カゼとのちがい~>

	症状の現れ始める部位	症状の現れ方	発熱	症状	期間
インフルエンザ	全身	急激	38℃以上の急激な発熱	・関節痛、だるさ、食欲不振 ・のどの痛み など	7~10日
カゼ	鼻やのど中心	ゆるやか	37~38℃程度	鼻水、咳、のどの痛み など	不定

<どうやってうつるの？>

インフルエンザの感染経路は2つあります。

1. 飛沫(ひまつ)感染・・・感染した人が咳をすることで飛んだウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込むことで感染します。
2. 接触感染・・・感染した人が手で咳を押さえたり鼻水をめぐったりしたあとに、ドアノブやスイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスが付着することがあり、別の人がそこに触れた手で鼻や口を触ることで感染します。

<インフルエンザを予防しよう！>

- ① 手洗い・・・・・・・・・・ウイルスは石けんに弱いので、しっかり洗いましょう。
- ② 予防接種・・・・・・・・・・発症の可能性を減らしたり、重症化を予防できます。
- ③ マスク着用・・・・・・・・・・乾燥によるのどの粘膜の防御機能の低下を防ぎます。
- ④ こまめな水分補給・・・のどを潤(うるお)すことでウイルスの侵入を防ぎます。
20分おきの水分補給が効果的です。
- ⑤ 十分な睡眠・・・・・・・・・・睡眠不足による免疫力の低下を防ぎます。

⑥ レモンティーがおすすめ!!

・・・紅茶にふくまれる「テアフラビン」というポリフェノール的一种がなんと、インフルエンザウイルスを99.9%無力化するのです!!
特にレモンは「テアフラビン」の働きを促進させるので、レモンティーはとてもおすすめ。
反対に、ミルクティーではミルクに含まれるたんぱく質が「テアフラビン」と結合することで抗ウイルス作用が弱まってしまう。
今冬、ぜひ試してみてください!

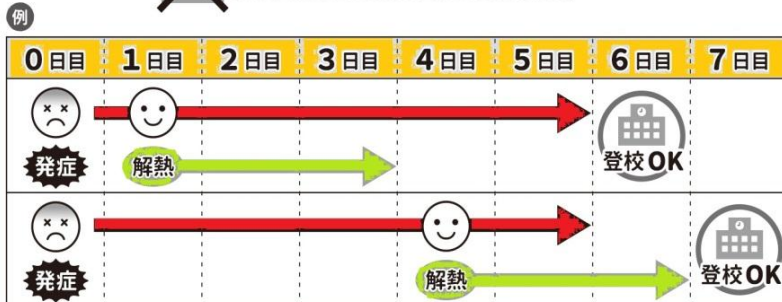


<出席停止の期間は？>

発症した日は1日目ではなく0日目です。
翌日からカウントを始めてください。

登校はできません

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで
出席停止!



解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

インフルエンザウイルス
とカゼウイルス



作・1-4 渡邊美波