



ほけんたより

2018 12月号

城星学園中学・高等学校 保健室

田中

みなさん、期末テストお疲れさまでした。力を出し切りましたか？冬休みが近づいて、ワクワクしている人も多いのではないのでしょうか。クリスマスやお正月、楽しみなことがたくさんありますね。冬休みも生活リズムをくずさないように気をつけましょう。

今年の冬至は12月22日です。一年で一番昼間が短い冬至。暦では冬の真ん中といわれます。けれど、実際には冬の寒さはここからが本番です。体を冷やさないように気をつけてくださいね。

Merry Christmas!

みなさん
知っていますか？

風邪とインフルエンザ どう違う？

- ・カゼの原因になるウイルスは、ライノウイルスやコロナウイルスの他にもたくさんあります。
- ・微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水などが主な症状です。
- ・症状をやわらげる薬はありますが、治療薬はありません。暖かくして、睡眠をしっかりととりましょう。
- ・インフルエンザウイルスが原因です。
- ・38℃以上の高熱、悪寒、のどの痛み、咳、鼻水のほか関節痛や筋肉痛をとまなうことがあります。
- ・48時間以内に治療薬を使うと、発熱の期間が1～2日短くなります。

風邪

インフルエンザ

風邪・インフルエンザの流行は みんなでSTOP!

ウイルスを減らす

保温・加温で弱らせる

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスが体の中に入ってしまう。そうなる前に手洗いで流しましょう。

ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを、運動会の玉送りのような動きで外へ外へと運びます。乾燥していると線毛の動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう。

インフルエンザの出席停止期間早見表

	発症日							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止		登校可
例2	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	登校可

「発症した後5日を経過」かつ「解熱した後2日を経過」の両方を満たす期間です。※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

★ ほけんクイズ ★

教室や部屋の中には、ウイルスが飛びまわっています。この「ウイルス」は飛ぶという得意技があります。一体、どれくらい飛ぶのでしょうか。

<第1問> 風邪をひいている人が話をする時、ウイルスは何cm飛ぶでしょう

- ① 10cm ② 50cm ③ 100cm

<第2問> せきをすると、ウイルスは何m飛ぶでしょう

- ① 3m ② 5m ③ 100m

<第3問> くしゃみをする時、ウイルスは何m飛ぶでしょう

- ① 5m ② 6m ③ 10m

クイズの答え：第1問 ③100cm
第2問 ①3m
第3問 ①5m

