

ほけんだより

1月号
平成31年1月8日発行
明石市立明石商業高等学校



あけまして

おめでとございます



新しい1年を迎え、3学期が始まりました。休みモードのからだを心を起こし、学年の締めくくりに向けて、気持ちを切り替えていきましょう。

本格的な冬が到来し、さまざまな感染症が流行する時期です。日々の生活を整え、体調管理をしましょう。今年もみなさんが元気にすごせるよう願っています。

インフルエンザ流行シーズン

明商では2学期末にインフルエンザの報告があり、明石市内では学級閉鎖をした学校もありました。これから流行が予想されるので、各自で予防を行い、体調が悪い時は早めにかつらだを休めましよう。

○インフルエンザウイルスはどこから？

ウイルスが鼻やのどに入り、感染して増殖します。

- ・感染した人の咳やくしゃみを吸い込む
- ・ウイルスがついたドアノブなどに触れた手で口や鼻を触る。



○インフルエンザとかぜの違い

	インフルエンザ	かぜ
症状の表れ方	全身	局所（のどや鼻）
症状の進行	急激	ゆるやか
発熱	38℃以上の高熱	37～38℃程度（微熱の場合も）
主症状（発熱以外）	倦怠感・関節痛 悪寒・頭痛など 全身症状が先行	くしゃみ・鼻水 鼻づまり・のどの痛み など呼吸器症状が中心
感染力	強い	弱い

○予防するための方法

インフルエンザの予防に有効な手段はワクチン接種ですが、ウイルスが体の中に入ってくることを防ぐことはできません。ウイルスを近づけないようにすることが重要です。

①外出後は手洗いをする

ウイルスを除去し、接触感染を防ぎます。



②十分な栄養と休養をとる

自分の体力を高めることで感染しにくくなります。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとり、生活を整えましよう。

③人混みや繁華街への外出を控える

咳やくしゃみなどで飛沫感染するので、人が多いところは感染のリスクが高まります。不要な外出は避けましよう。

④マスクを着用する

のどを加湿し、ウイルスが付着するのを防ぎます。また「咳エチケット」で咳やくしゃみの飛沫飛散を防ぎ、人にうつさないようすることも大切です。



⑤適度に湿度を保持する

ウイルスは低温・低湿を好み、空気が乾燥していると、のどの粘膜の防御機能が低下するので、加湿器などで適度に湿度（50～60%）を保ちましよう。

○感染症にかかった場合

11月のほけんだよりでもお知らせしましたが、「学校において予防すべき感染症」に指定されている感染症にかかった場合は、出席停止となります。「ほけんだより～学校感染症号～」に添付した「感染症登校許可書」をコピーする、もしくは、学校のHPからダウンロードして印刷し、必要な時に使用してください。

冬休み中に部活動や登下校等でケガをした人は、「スポーツ振興センター」の災害給付申請の対象になる場合があるので、保健室まで知らせてください。また、2学期中にケガをして申請書類の提出がまだの人は、保健室に提出しに来てください。