

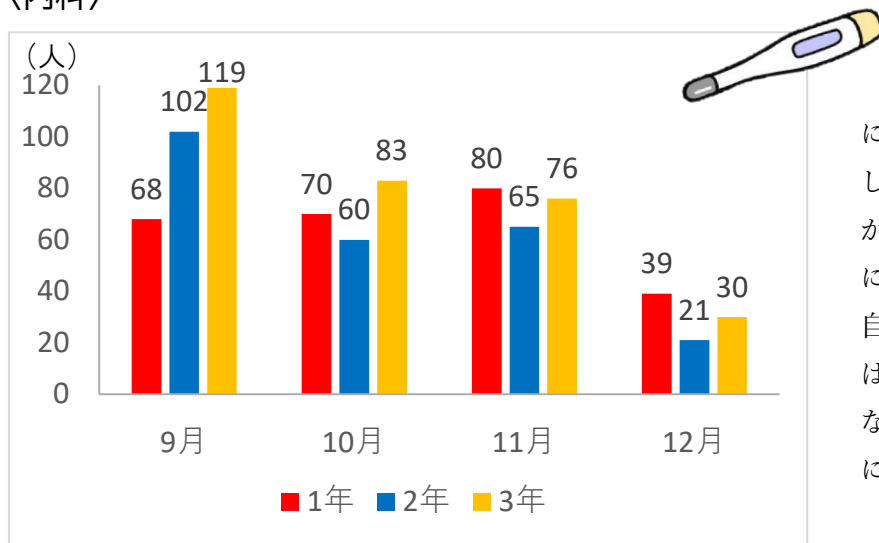
# ほけんだより 1月

愛知高校保健室  
2024年1月12日

あけましておめでとうございます。充実した冬休みを送ることはできましたか？食べ過ぎたり夜更かししたり生活習慣の乱れに心当たりがある人は、心機一転、規則正しい生活を心がけましょう。また、3年生の皆さんは体調管理を意識して、万全の体制で挑めるよう受験本番に備えましょう。

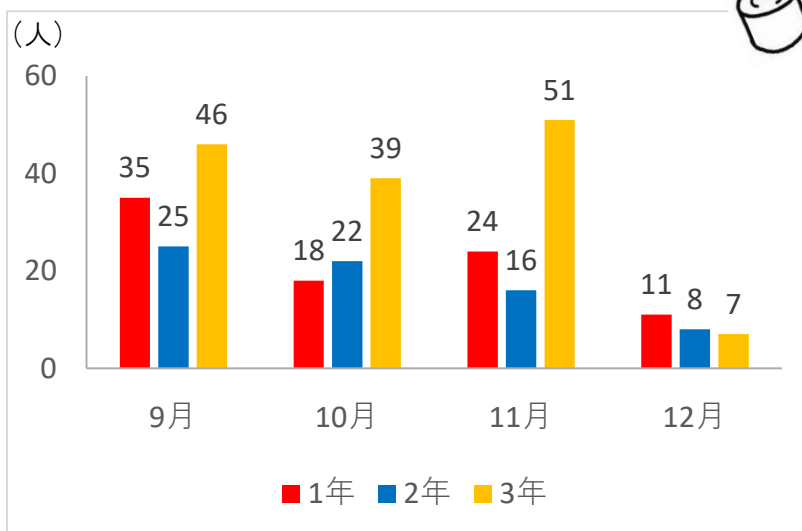
## 2学期 保健室利用状況（9～12月）

〈内科〉



9月は文化祭があり、主にインフルエンザが流行しました。周りで体調不良が多く、心配で体温を測りに来た人も多かったです。自分の体調を把握するのは大切なことなので、気になることがあれば保健室に来てくださいね。

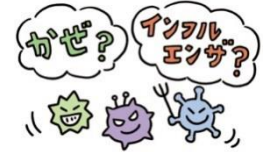
〈外科〉



2学期は、3年生の怪我が目立ちました。体育で久々に体を動かすため、無理をしてしまった人が数名いました。つき指や捻挫などは、怪我をしてすぐに冷やすと腫れや痛みが通常より抑えられます。「これくらい大丈夫」と自己判断せず、体育教員や保健室に相談しましょう。

## かぜとインフルエンザ どう違う？

この季節の私たちにとって、「かぜ」と「インフルエンザ」は大敵です。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。では、どのような違いがあるのでしょうか。



	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する 	急激に発症する 
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる

また、インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として「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」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています（※発症した日を0日目）。早めの受診と医師による診断は必須ですが、「ちょっと気になる」「何かおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため（早期回復）、そしてまわりのため（感染拡大防止）にも、知っておきましょう。



**感染症対策には  
やっぱり手洗い!**

石けんを泡立ててすみずみまで! 二度洗いが効果的!

最後はよく洗い流して

水気をふきとる

参照:「健康教室」