



平成 22 年 (2010 年) 11 月 1 日
城陽市立西城陽中学校 保健部

かぜ・インフルエンザに注意!

風が冷たく、日中も気温が上がらなくなり、少しずつ冬に近づいてきました。さあ、2 学期も折り返し地点、元気に過ごしましょう!

インフルエンザとは?・・・インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で起こる感染症です。症状が激しく重症化しやすく、感染力は非常に強いと言われています。



インフルエンザの症状・・・ウイルスが体に入って症状が出るまで、1～2 日と言われています。38～40 の高熱・寒気・頭痛・手や足の筋肉痛・関節痛・体の重だるさなどが症状です。

インフルエンザ予防

外から帰ってきた時、食事前には手洗い・うがいをする。
ウイルスは、手につついて体の中へ入ることもあります。

大勢の人が集まる場所はなるべく避ける。
たくさんの人が集まる場所には、ウイルスもたくさんいます。
もらって帰ってきてしまうこともあります。

食事・睡眠をしっかりとる。
体が弱っていると、症状が重くなる危険性があります。
夜ふかしはせず、バランスのよい食事を心がけよう!

咳が出る時はマスクを着用する。
咳・くしゃみが出る場合は、口と鼻を押さえ人にかからないようにする。
咳をしている時は、周りの人にうつさないためにマスクを着用する。
これらは、『咳エチケット』と呼ばれています。大事なマナーですね!

おうちの方へ・・・インフルエンザは、出席停止になります。

必ず学校に連絡をしてください！

感染症に関しては、「出席停止についてのお知らせ」をお渡ししますので、解熱後登校の際には「登校許可報告書」を提出するようにしてください。

いったん熱が下がっても再び発熱してくることもありますので、医師の指示のもと解熱しても1～2日は自宅で様子を見てください。

*ワクチン接種について・・・毎年10～12月にかけてインフルエンザ予防のワクチン接種が医療機関にて行われます。予防接種は、保険診療ではないため自己負担になり、1回の接種には、3000～5000円程度の費用がかかります。詳細は、各医療機関にお問い合わせください。

あなたの姿勢、体に負担がかかっていませんか？

普段の姿勢を見直してみよう。正しい姿勢を心がけましょう！

～肌着があなたにしてくれること～

最近、シャツなどの肌着（下着）を着る人が少なくなってきました。これからの時期、肌着は大活躍します。どのような効果があるのでしょうか？

寒さから守ってくれます

肌着の保温効果により、外に逃げる熱が少なくなるため、暖かく過ごすことができます。その保温効果は、下着を着ていない時と比べて、+2と言われています。上着で重ね着する前に、肌着を着てみよう。

皮ふの表面を快適に保ちます

汗をかいた時に汗をしっかり吸い取り、快適な状態をキープ！アスリート達も、ユニフォームの下に肌着を着ています。

