

す ま い る

Smile

平成28年度
1月号 No.8
京都西山高等学校
保健室



インフルエンザ感染拡大中!

京都府でも流行期に入りました。全国的に感染拡大中です。
マスクの着用、手洗いうがいをしっかりして予防しましょう。



☆症状は？

	症状の出方	進行	発熱	寒気	筋肉・関節痛
風邪	鼻水、せきなど 主に鼻やのど	ゆるやか	38度前後の 発熱	軽くある	痛みが軽い
インフルエンザ	頭痛、だるさ、 関節痛など全身	急激	38~40度 の高熱	強い	痛みが強い

「インフルエンザかな・・・?」と思ったら、病院に行きましょう。検査のタイミングが早すぎると、陰性が出てしまうことがあります。検査は発症後1.2時間以降(4.8時間以内)が望ましいようです。

☆インフルエンザになったら？

- ◎医療機関を受診・・・抗インフルエンザ薬(医師処方)を48時間以内に服用すると早く回復(解熱)します。
- ◎安 静・・・睡眠を十分にとることが大切です。
- ◎水分補給・・・お茶でもスープでも飲みたいもので大丈夫です。
- ◎感染予防・・・手洗いうがい、マスクを着用、加湿器で適度な湿度(50~60%)に保つことが有効です。

☆出席停止期間は？登校可能日はいつ？

「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」です。

①「発症後5日を経過していること」

月	火	水	木	金	土	日
	発症 (発熱)	発症後 1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

月 登校 可能

②「解熱後2日を経過していること」

金	土	日	月
解熱	解熱後 1日目	2日目	登校 可能

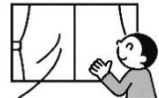
①、②どちらも満たしていることを確認!

登校時に、「学校感染症罹患証明書」を学校に提出して下さい。学校HPからでもダウンロードできます。

3学期がスタートしました。始業式にみなさんの元気な顔を見られて、とても嬉しいです。
暦の上では、1月20日が大寒です。大寒から2月4日の立春までは、一年で最も寒くなる時期です。風邪を引いたり、体調を崩しやすい時期でもあります。「十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動」で体調を整えましょう。みなさんにとって、今年も健康で充実した一年になりますように。



換気のすすめ



寒くなるとどうしても窓をしめがちになるので、部屋の空気が汚れてきます。暖房をつけ、長時間締め切ったままだと、①二酸化炭素の増加(集中力の低下、頭痛を招く)、②ダニやほこりの増殖(アレルギーの原因)、③空気の乾燥、細菌やウイルスの蔓延(風邪やインフルエンザなどの感染症)が考えられます。寒いですが、今の時期、換気はとても大切です!思い切って窓を開けましょう!

☆人の呼吸でも空気は汚れる☆

ほこりやダニ、細菌、ウイルスだけでなく、人も呼吸をすると二酸化炭素を排出するため、空気を汚す原因になります。

1人につき...

1回あたりの平均呼吸量

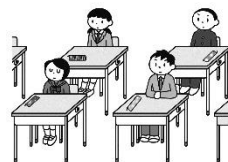
0.5ℓ/回

×

1時間の呼吸回数
約1200回

↓

1時間に
約600ℓの呼吸量



部屋に複数の方がいれば、さらに空気は汚れやすくなります。

☆効率の良い換気☆

窓を1か所だけ開けても、空気の流れを作ることができず、うまく換気がされません。対角線になるように、窓を2か所以上開けると部屋全体が風の通る道になります。

また、窓を細く開けると風が勢いよく入ってくるので、入り口の方を少し細く、出口を全開にすると、効率よく風が通ります。



換気をするときは
窓とドア2か所開けよう!