

ほけんだより

令和7年11月14日
高岡市立高陵中学校
保健だより 特別号

インフルエンザが大流行しています！

市内や全国でもインフルエンザが流行しています。本校でも流行の兆しがあります。流行を防ぐためにも、普段からインフルエンザにかからない生活を心がけるようにしましょう。



保護者の方へ

体がいつもと違うと感じたら、必ず熱を測ってください。



予防接種から免疫ができるまでに2週間程度かかりますので、12月までに接種されることをおすすめします。

また、アレルギーなどで接種できない人もいますので、かかりつけの医師と十分相談してください。



- ※ インフルエンザの出席停止期間は、「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。(解熱した後2日を経過しても、発症日から5日を経過しない場合は、登校できません。)
- ※ 登校する場合は「治癒報告書」が必要となります。「治癒報告書」は、病院ではなく保護者の方に記入していただく書類です。登校する際に学校へ提出してください。「治癒報告書」は、ホームページからもダウンロードできます。

インフルエンザを重症化させないためにも初期症状のシグナルを見逃さないことが大切

重要ポイント

- ① 学校・幼稚園・保育園での流行
- ② 38度以上の発熱・悪寒
- ③ 急激な発症



要注意ポイント

- ① 関節・筋肉痛
- ② 倦怠感・疲労感
- ③ 頭痛
- ④ 寝込む

インフルエンザの初期症状

- ・悪寒
- ・急な発熱(38℃以上)
- ・咳
- ・関節の痛み
- ・全身のだるさ

急な高熱が出たら、医師の診察を！

インフルエンザの検査はほとんどのクリニックでキットによる「抗原検査」で判定が行われます。インフルエンザは、潜伏期間(1~3日)後、発熱とともに発症し、3~5日でウイルス量がピークになり、7日で排出されると言われています。このウイルスの量と発熱は比例しています。インフルエンザの検査は、発熱などの症状が出てからしばらく時間が経ってから受けるのが一般的です。この頃には体内のウイルス量が増え、検査で見つけやすくなります。もし発症直後の検査で陰性でも、熱やだるさが続くようなら、もう一度検査を受けるか医師に相談してください。流行状況や症状を総合的に見て、検査が陰性でもインフルエンザと診断する場合があります。インフルエンザの検査は、インフルエンザウイルス量によって検出率が異なります。特に外来などで行われる、迅速検査キットは、ある一定のウイルス量がないと検出されません。

今から始める対策・予防法



ポイント1 感染予防はかぜ対策と同じ

睡眠不足・過労・偏食にならないよう、規則正しい健康な生活を心がける。



ポイント2 歯みがきをしっかり行う

歯科衛生士が週1回丁寧な歯磨きや舌磨きの指導を行ったところ、インフルエンザの発症率が10分の1に激減した。

インフルエンザの予防！基本的なことを忘れずに！

湿度

換気を心がけ、部屋の湿度を高くして乾燥を防ぎましょう。
(加湿器が効果的です。)

うがい・手洗い

学校から帰ったら、必ずうがい・手洗いをして、のどや手についたウイルスを洗い流す習慣をつけましょう。
(殺菌効果のある「緑茶」でうがいをするのが効果的。)

栄養

のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA、免疫力を高めるビタミンCやたんぱく質を積極的にとりましょう！

衣服

気温に応じた衣服の調節をこまめに行いましょう。

睡眠

ウイルスに対する抵抗力は、睡眠中に高められます。寝不足で疲れがたまると、ウイルスと戦う力が弱くなってしまいます。

休養

休日は人混みへの外出を控え、休養をとるようにしましょう。



マスク

ウイルスは、せきで1秒間に3.5m、くしゃみで5mも飛んでしまいます。人にうつさないためにも、自分がうつらないためにもマスクをするようにしましょう。

体調のよくない人、咳をしている人は必ずマスクをしましょう。
また、マスクをしていないとき、咳が出そうになったら、ハンカチか手で口を押さえましょう。人へのエチケットです。

早く治すためには！

消化のよい食事をとる。



水分をたくさんとる。



布団を重ねて汗を無理に出そうとしない。



熱が高いときは、ワキのリンパ節や頭を冷やすようにする。

