

# 保健だより

平成31年1月11日  
竹園東中学校保健室



あけましておめでとうございます。新しい一年が始まりましたね。しっかり目標を立てて良いスタートを切ってください。さて、1～3月はインフルエンザが本格的に流行する時期です。昨年度の1～3月は、本校では109名がインフルエンザに感染しました。昨年度よりも感染者が少なくなるように、引き続きみんなで感染予防に取り組んでいきましょう。

## なぜ？ インフルエンザ？ ○×クイズ

せき・鼻水・発熱など、同じような症状がみられるかぜとインフルエンザ。でも、実はいろいろな違いがあり、それらを知っておくことも予防や早めに治すことにつながります。全部わかるかな？

① [ ] かぜが重くなるとインフルエンザになる

② [ ] かぜとインフルエンザの予防の仕方はだいたい同じ



⑤ [ ] かぜよりインフルエンザの方が人から人にうつりやすい

⑥ [ ] かぜは他の人にうつせば治るがインフルエンザは治らない



③ [ ] インフルエンザの予防接種を受ければ、かぜにかからない

④ [ ] かぜ薬はインフルエンザにも効き目がある



⑦ [ ] 熱が高くないインフルエンザや高くないかぜもある

⑧ [ ] かぜは1年に何回もかかるがインフルエンザは1回だけ

●かぜとインフルエンザは、症状は似ていても別の病気です。予防接種や薬も、それぞれ違うものには効き目がないので注意。

●人から人にうつる力はインフルエンザの方が強いですが、どちらも人にうつして治ることはありません。

●「～だからかぜ」「～だからインフルエンザ」と決めつけてはいけません。具合が良くないときは早めに病院へ。

答え：①…× ②…○ ③…× ④…× ⑤…○ ⑥…× ⑦…○ ⑧…×

## インフルエンザの出席停止期間について

★発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは学校はお休みになります。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							

出席停止期間中は欠席扱いにはなりません。登校した際、学校からお配りする「出席停止報告書」を提出してください(保護者記入)。

忘れないで...

## 防災とボランティアの日

1月17日は「防災とボランティアの日」。1995年、この日『阪神・淡路大震災』が起こり、6000人以上が死亡、4万人以上が負傷。また、都市部を中心に家屋・建物の倒壊、大規模な火災が発生し、交通網・電気・ガス・水道などにも甚大な被害が出ました。当時の被災者救護、その後の復興において学生を中心としたボランティア活動が盛んになったことから、活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実強化を図る目的でこの日が制定されたのです。

地震や津波などの災害は完全に防ぐ術がありません。しかし、被害を最小限に食い止めるための対策を立て、復興に向けて力を合わせることはできます。当時の教訓はいまも生活のさまざまな場面で活かされていますが、過去の事例に学び、日頃から高い意識をもって備えを怠らないことが大切です。

