

保健通信 11月号

湯本高校保健室
令和3年11月12日発行

11月も中旬に入りました。湯本高校の坂から見える銀杏並木が色づき、とても綺麗ですね。秋が深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなっていますが、体調管理はしっかりできていますか？もうすぐ冬がやってきます。今年は、インフルエンザが流行する可能性が高いそうです。新型コロナウイルス感染予防に加え、手洗いうがい、手指消毒をきちんと行っていきましょう。

インフルエンザの基礎知識と対処について

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こります。冬季を中心に流行し、毎年1000万人もの人が感染しています。気管支炎や肺炎などの合併症を引き起こすこともあり、最悪の場合は死亡する危険もあります。インフルエンザは患者が咳やくしゃみをしたときに含まれるウイルスを周りにいる人が直接吸い込んで感染する「飛沫感染」が中心です。

インフルエンザの特徴

発熱	38～40℃
原因	インフルエンザウイルス
主な症状	発熱・筋肉痛・関節痛など

悪寒	強い
発病	急激に発症
全身の痛み	強い
合併症	気管支炎、肺炎など

予防するには？

ワクチン接種が効果的です。インフルエンザは、例年1～2月にかけて流行します。接種から2週間で抗体がつき、5か月間ほど効果があると言われています。12月までに接種を終えておくことが望ましいでしょう。

～自分で出来る予防対策～

人ごみは避ける



外出時はマスクをする



帰宅後はうがい・手洗いを



適度に換気をする

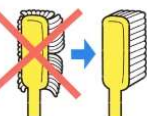


十分な睡眠や栄養をとる

インフルエンザに感染したら、**出席停止**(発熱した後**5日**を経過し、かつ、解熱した後**2日**を経過するまで)扱いになります。定められた期間はゆっくり休養するようにしましょう。

11月8日はいい歯の日

みなさんは、日ごろから歯磨きを丁寧に行っていますか？食事のあとは、きちんと歯を磨くようにしましょう。歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯の溝など……。鏡で確認しながら、1本1本丁寧に磨きましょう。また、歯ブラシを後ろから見て、毛先がヘッドから、はみ出ている場合は、新しい歯ブラシに取り換えましょう！



12月のカウンセラー来校日

12月 9日(木)

16日(木)

今年も、残り2回です！
予約はお早めに！