

ほけだより 12月

平成 20 年 12 月 24 日
精華西中学校保健室



日ごとに寒さが増し、空気が乾燥しやすい時期になりました。冷えや寒さを防ぐには、やたらに厚着をするよりも、保温効果のある肌着を着たり、足元を温かくするのが効果的です。

明日から冬休み。かぜをひかないように気をつけて元気に過ごしましょう。

徹底比較

かぜ

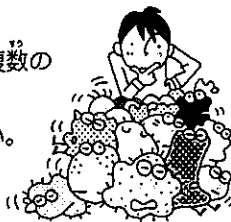
VS

インフルエンザ

原因

●かぜウイルス

- ・200種類以上あり、一度に複数のウイルスが感染することも。
- ・予防のためのワクチンはない。
- ・感染力はあまり強くない。



●インフルエンザウイルス

- ・A型、B型、C型の3種類があり、特にA型は大流行を起こしやすい。
- ・その年に流行する型を予想して、ワクチンが作られる。
- ・感染力は強い。

症状

●鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱

- ・鼻やのどから、じわじわと症状が進む。



●38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛・関節痛

- ・全身に、激しい症状が突然起こる。
- ・脳炎や肺炎など、重い合併症を起こすことがある。

かかったら

●早めに休養をとる。

- ・数日たってもよくならないとき、症状が重くなってきたときは、病院へ。



●たっぷり睡眠をとる。

- ・眠っている間に、免疫力を高めるリンパ球がつくれます。

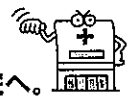
●水分補給をする。

- ・少しずつ、こまめに。



●症状が現れたら、

- なるべく早く病院へ。
- インフルエンザと診断されたら、出席停止（学校保健法では「熱が下がってから2日たつまで」）。



予防するには

●手洗い・うがいをこまめにする。

- ・うがいは、のどに湿り気を与え、ウイルスの増殖をおさえる効果も。

●室内の湿度を50%以上に保つ。

- ・ウイルスは、湿度の高いところが苦手。

●休養・栄養をじゅうぶんに。

- ・病気への抵抗力、ウイルスと戦う免疫力を高める。



●予防接種を受ける。

- ・接種後、免疫ができるまで4週間くらいかかるので、必要な人は、早めに医師に相談する。

●流行期には、なるべく人ごみに出かけない。

