

ほけんだよい



12月

令和6年12月3日
京都市立松尾中学校
保健室

定期テストの前あたりから顔に当たる風が冷たく、気温もぐっと下がりました。廊下や職員室前でも『寒いなあ』と言っている生徒の姿を目にします。学校近くの山や木も色づいて急に冬の訪れを感じますね。



気づけば2024年もあと1か月で終わってしまいます。今年1年を振り返ってみて、皆さんはどうだったでしょうか。毎日充実していたという人もいれば、すごく長く感じたという人もいるのではないかでしょうか。今年1年を振り返りながら冬休み期間にしっかり体も心も休めて、リフレッシュしてくださいね。

始業式にまた元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。



～冬の感染症～



インフルエンザ
と
風邪
の違いは？



インフルエンザは風邪と症状は似ていますが、風邪との大きな違いは熱の上がり方と関節痛や倦怠感といった全身症状とされています。また、感染力也非常に高いです。

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱（38°C以上）	通常は微熱（37~38°C）
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛など
症状の進行	急激	ゆっくり

法律で
決まっています

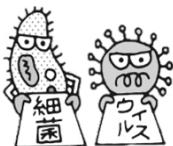
インフルエンザの
出席停止期間



インフルエンザの出席停止期間は、法律（学校保健安全法）で右記のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児では3日）を経過するまで。

早く熱が下がって、元気になったように見えても、油断は禁物です。菌はまだ体内に残っていて、ほかの人に感染させる可能性があります。自己判断での登校はできません。



これからの季節は、空気が乾燥し気温も低いので、多くのウイルスにとって過ごしやすい環境です。

感染症にからないためには、予防が最も大切です。手洗い・換気も大切ですが、調子がいつもと違うと感じた時は体から SOS が出ているかもしれません。そんな時には、下記の方法を実践してみましょう。

体を温める

普段シャワーで済ませる人も、40℃くらいの湯舟に10分程度浸かりましょう。体が芯まで温まると血流が良くなり、筋肉の緊張がほぐれます。リラックス効果も期待できます。



水分補給

冬は夏と違い、汗をかく機会が減ってしまいます。他にもマスクの着用などにより、のどの渴きを感じにくいです。水分は意識的に摂るようにしましょう。冷たいものより、常温や温かいものは体を冷やさないのでおすすめです。



睡眠をとる

まずは、ゆっくり休養し、体を休めましょう。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う免疫力を高められます。寝る時には濡れたタオルをつるしておくと、部屋が加湿され肌やのどの乾燥を防ぐことができます。



栄養補給

エネルギーがなければ、細菌やウイルスの力に押し負けてしまいます。なるべく3食しっかり食べましょう。食欲が出ない時や、のどが痛い時にはゼリーなど柔らかく消化の良いものが食べやすいです。



ワクチンの種類

先日、鼻から接種するインフルエンザワクチンが日本国内で認可されたと報道されました。ニュース番組などで見た人もいるかもしれません。今までの予防接種となにが違うのか知っていますか？

どちらも、インフルエンザへの抗体をつくるというのは同じですが、今までの腕に注射するものは不活化ワクチンと呼ばれ、【毒性をなくしたウイルス】を使用しています。新しく承認された鼻から吸うものは生ワクチンと呼ばれ、毒性を弱めているものの、【生きているウイルス】を鼻に噴射します。接種できる年齢などが違うため、予防接種の際には確認してみてくださいね。

不活化ワクチン



毒性を無くしてある
感染する力はない

生ワクチン



力は弱いけど生きている
軽く病気にかかったような状態
になることもある