



# 保健だより⑦

宇部工業高校 保健室

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

2017. 10. 30



今年もやって  
くるのか?!

## インフルエンザ・クイズ

- Q1 インフルエンザにかかると発熱するのは、ウイルスが発熱するから。○か×か? … ( )
- Q2 空気中に放出されたインフルエンザウイルスは、すぐ死滅(失活)する。○か×か? … ( )
- Q3 日本では、毎年どのくらいの割合の人がインフルエンザにかかっている?  
①10人に1人 ②100人に1人 … ( )
- Q4 感染してから発症するまでの期間は? ①急激 ②ゆっくり … ( )
- Q5 インフルエンザワクチンの有効期間は? ①2ヶ月 ②5ヵ月 … ( )
- Q6 感染拡大を防ぐために大切なのは「何エチケット」?  
①熱エチケット ②咳エチケット … ( )
- Q7 発症から何時間以内に薬を服用するのが望ましい? ①48時間 ②72時間 … ( )
- Q8 インフルエンザウイルスのほうが、市販のマスクの網目よりも大きい。○か×か? … ( )
- Q9 インフルエンザにかかり自宅で療養中。室内湿度はどのくらいに調整すると良い?  
①湿度20~30% ②湿度50~60% … ( )
- Q10 インフルエンザによる出席停止期間は、「発症後5日間を経過、かつ解熱後何日を経過するまで」?  
①1日 ②2日 … ( )



★答えは裏面



●手洗いは個人衛生の基本



●咳エチケットを守りましょう

### インフルエンザ養生3原則

①安静



②栄養



③補水



インフルエンザの出席停止期間は、学校保健安全法で『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』と定められています。

ポイントは、発症日を0日として数えること、そして、例えば、発症後1日目に解熱しても発症後5日か経っていない間は登校できないこと…です。

この期間は感染力があるとされていますので、周りの人に感染させないためにも、しっかり自宅で療養してください。



例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目		登校OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合						解熱	1日目	2日目	登校OK

# あなたのその頭痛…何頭痛？



保健室の来室理由として多いものの一つに『頭痛』があります。『頭痛』には大きく分けて、器質的な異常がない「一次性頭痛」と、器質的な異常（例えば、インフルエンザや副鼻腔炎など）に伴う「二次性頭痛」があります。

「一次性頭痛」のうち、高校生によく見られるのは“緊張性頭痛”と“片頭痛”です。の二つの頭痛は、対処法が全く違います。

	緊張性頭痛	片頭痛
前兆	なし	視野の欠損、ギザギザの光の出現など
痛みの種類	非拍動性、締め付けられる痛み	拍動性（心臓の音と同じリズム）ズキズキした痛み
誘因	筋肉のコリ、ストレス 	感情ストレス、月経、空腹、天候 睡眠不足、過睡眠、食品など
持続時間	30分～7日	4～72時間
部位	両側性が多い	片側性が多い
程度	軽度～中等度	中等度～重度
日常的動作による悪化	なし	あり
吐気・嘔吐	なし	あり 
光過敏・音過敏	なし	あり
処置	入浴（保温）・マッサージ・ストレッチ	暗く静かな環境で安静にする、片頭痛用の薬を内服する

## インフルエンザ・クイズの答え

Q1…×（ウイルスから体を守るために発熱します。①ウイルスは熱に弱いので、ウイルスの増殖を防ぐ。②ウイルスを退治する白血球の動きが活発になるように体自身が発熱する。）

Q2…×（乾燥した状態では1～2日生き続けています。） Q3…①（毎年約1,000人が発症しています）

Q4…①（普通の風邪よりも急激に発症し、症状が重いのが特徴）

Q5…②（発症した場合の重症化防止に効果があります） Q6…②（咳やくしゃみが出そうになったら、周囲の人から顔をそらし、ハンカチやティッシュで口と鼻を覆いましょう）

Q7…①（インフルエンザが疑われたら、早めに医療機関を受診しましょう）

Q8…×（マスクの網目のほうがずっと大きいです。インフルエンザの大きさに対してマスクの網目は100～1000倍も大きいのです。ウイルスは素通り状態ですが、咳やくしゃみの飛まつ粒子はカットできますし、口腔内の湿度を高くすることで感染を防ぐ効果があります）

Q9…②（インフルエンザウイルスは低温乾燥が大好き。喉や鼻の粘膜の防御機能も乾燥により低下します）

Q10…②（学校様式の“証明書”を提出してくださいね）

**最近「マスクをください」と保健室に来る人が増えてきました。自己管理のできる大人になってほしいので原則、保健室では渡しませんし、マスクの在庫もほとんどありません。**

**必ず、自分でマスクは準備しましょう。**

