



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)

2019. 12. 12

Hey!

今年もやっぱり
やってきた

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日に解熱しても発症後5日が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日に解熱した場合		解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症後2日に解熱した場合			解熱	1日目	2日目		登校OK		
発症後3日に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症後4日に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症後5日に解熱した場合						解熱	1日目	2日目	登校OK



隣の朝ごはん～保健委員 Ver.～

- 質問1** 今日の朝ごはんのメニューは？
 ホットドック、コーンポタージュ
 ぶどう、りんごジュース
- 質問2** 好きな朝ごはんのメニューは？
 パン
- 質問3** あなたにとって、朝ごはんとは？
 午前中のエネルギー源。
- 質問4** 最後に一言お願いします！
 少しでもよいから、朝ごはんは必ず食べましょう。



白黒でわかりにくいですが特にホットドックが野菜も入ってボリューム満点！朝の果物も◎です。保護者の方、ご協力ありがとうございました。



学校薬剤師 原先生のおくすりQ&A パート2

Q1. エアーサロンパスなどのスプレーは本当に効果がありますか？気休めだとよく聞くので。

化学的にも効果は実証されています。エアースロンパスを使って寝たら、次の日には症状が完全によくなっていることを期待しているのであれば、気休めに感じるかもしれませんね。残念ながら、そこまでの効果はありませんが、炎症を沈め、血行を良くすることで自然治癒の手助けをしてくれています。

Q2. スポーツ選手などが生卵を丸飲みするのですが、どのような効果があるのですか？

卵は成分が主にたんぱく質ですので、プロテインと同じ効果です。ミネラルやアミノ酸も豊富で、とても優れた栄養素が卵には含まれています。

●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働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1,000万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が、保健室では緊急時以外、渡せません。マスクの在庫もほとんどありませんので、必ず自分で準備しましょう。

