



No.12

令和6年12月11日

世田谷区立三宿中学校 保健室

今年もあとわずかですね。元気にすごせましたか。冬休みはついつい夜更かしをしたり、食べ過ぎたりすることもあります。生活リズムをくずさないようにしましょう。皆様よいお年をお迎えください。

風邪も
予防しよう

感染症に注意しましょう～手洗い・換気・咳エチケットをしっかりと

鼻水やのどの痛みから始まり、38℃台まで熱が上がったり、咳が続いたり、体調をくずして早退や欠席をする人が増えてきました。下にあげた感染症は、今のところ流行しているというほどではありませんが、ぽつぽつとでています。マイコプラズマ肺炎は診断がつきにくく、2度目の受診で診断された人や、「疑い」と言われることも多いようです。体調不良時に無理をすると、悪化したり、長引いたり、周囲に感染が広がったりすることがありますので、ゆっくり休むようにしましょう。また感染症にかからないよう、十分な栄養と休養をとるようにしましょう。

学校感染症と診断されたら5つをご連絡ください。

①診断名 ②発症日 ③受診日 ④受診した医療機関 ⑤いつまで学校をお休みするか

① インフルエンザ

鼻やのどなどの粘膜から感染し、潜伏期間は18～72時間です。突然の発熱で始まり、半日以内に38度をこえる高熱となります。（熱があまりあがらないこともあります）頭痛、筋肉や関節の痛みなど、いわゆる普通のかぜよりも症状が激しくでます。

出席停止の基準：発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで→6日め解除

*発症した日（熱があがったなど）を0日めとし、翌日から1日めと数えます。

② 新型コロナウイルス

発熱、咳、のどの痛み、鼻水、鼻づまりなどかぜのような症状で、他の感染症と区別がつきにくくなっています。無症状の場合もあります。

出席停止の基準：発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで→6日め解除

③ マイコプラズマ肺炎

発熱、頭痛、咳などのかぜ症状がゆっくり進行し、徐々に咳が激しくなります。かわいた咳が3～4週間続くこともあります。抗原検査の精度があまり高くないので、症状やまわりの流行状況で診断されることもあります。

出席停止の基準：全身状態が改善されれば登校可能

④ 感染性（ウイルス性）胃腸炎（流行性嘔吐下痢症）

潜伏期間は1～2日です。腹痛、吐き気、おう吐、下痢、37℃台の発熱が主な症状で、症状がでている期間は平均1～2日です。特効薬はありませんので、脱水症状に気をつけて休養してください。（下痢止めは飲まないようにしましょう）

出席停止の基準：下痢・おう吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能

選ばれました！「薬物乱用防止標語」

毎年、夏休みに前期の保健給食委員が標語に取り組んでいます。今年は2Dの前田さんが世田谷区の「優秀賞」に選ばれました。賞状と図書カードが贈られます。応募した全員に参加賞もいただきました。

「一度だけ そんな言葉に 負けないで 断る一瞬 守る一生」

風邪に何度もかかるのはどうして？



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあると思います。

風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。

戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。



鼻水はすすらず、やさしくかんで



鼻水が出そうになるについズズとすすってしまいが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでください。

どうして寒いと体が震えるの？

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあるでしょう。それには大切な役割があります。

その役割は体を守ること。体温の維持は健康でいるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとして



いるときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大股で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。

