

保健だより

足立高等学校 保健室
平成29年1月

まだまだ注意が必要です！インフルエンザ！！

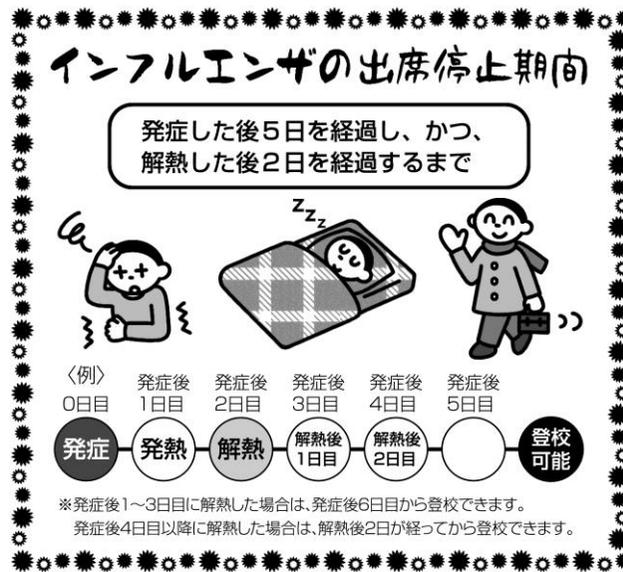
冬休み明けからインフルエンザによる出席停止が大変増えています。

1月16～20日では、全学年合わせて30名ほどがインフルエンザにかかったとの報告がありました。現在は落ち着いてきてはいますが、まだまだ油断は禁物です。

また、これまではインフルエンザA型と診断される人がほとんどでしたが、都内ではB型の流行もみられるようです。今シーズン一度インフルエンザにかかったから大丈夫、と思っている人も、次はB型にかかってしまう、という場合があります。それぞれのタイプの症状をまとめておきますので、あてはまるものが多い場合は病院へ行きインフルエンザの検査を受けましょう。

尚、インフルエンザにかかった場合は『出席停止』という扱いになりますが、基準としては「発症後（発症した日は0日とします）5日を経過、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。出席停止期間を終えて登校する場合は、必ず医療期間で登校許可証に記入していただき、登校後すぐにクラス担任に提出しましょう。登校許可証は生徒手帳の中にありますし、本校のホームページからダウンロードすることもできますので、そのどちらかを利用してください。

インフルエンザ予防は何とんでも手洗い！そしてマスクの正しい着用です。また、湿度を50～60%くらいに保つと、インフルエンザウイルスの生存率が下がるといわれています。家庭でも加湿を心がけてみましょう。



<インフルエンザA型> ※今流行しているのはこのA型です

- ・38℃以上の高熱がいきなり出る
- ・ひどい寒気や震え
- ・ひどい頭痛
- ・強い関節の痛み
- ・咳や喉の痛み
- ・筋肉痛

A型が最も感染力が強く、流行しやすいといわれています。また、A型の場合は高熱がでてすぐにインフルエンザの検査をしても陰性という結果がでる場合がありますので、6～8時間以上経過してからの受診をおすすめします。

<インフルエンザB型>

- ・熱が38℃ほど
- ・下痢
- ・腹痛
- ・吐気
- ・食欲がない

B型は消化器系に影響が出ることが特徴です。B型は普通の風邪との判断が難しく、知らぬ間に感染を広げてしまうことがありますので、あてはまる症状が多いようなら、検査を受けましょう。

<インフルエンザC型>

- ・熱が38℃ほど
- ・鼻水が異常に出る
- ・咳が出る
- ・くしゃみ
- ・喉の痛み

C型はA・B型と比べると比較的軽度です。最大の特徴は5歳以下の子どもが主に発症し、大人はほとんど発症しないことです。小さな子どもがいる環境では注意しましょう。

～3年生のみなさんへ～

2月から家庭で過ごす時間が増えると思いますが、春からの新生活にそなえ、生活リズムをきちんと整えておきましょう。

受験を控えているみなさん！これまでの頑張りを十分に発揮するためには、ベストな体調で試験に臨むことが大切です。睡眠や栄養をしっかりとってくださいね。応援しています！



12月の保健室来室状況

内科的利用 49名 外科的利用 20名 その他 8名
合計77名