

# 保健だより 11月



徳島市立高校 保健室

今年は10月の終わりまで暑い日が続きました。これからの時期、気温が下がって空気が乾燥すると、感染症が流行ってきます。もうすでにインフルエンザが流行している県もあるようです。「まだ早い!？」と思わずに、今から対策をして冬に備えましょう。

## インフルエンザに気をつけよう!!

### 風邪との違いは…?

<風邪>

○原因は、様々なウイルス

○のどの痛み、咳、鼻汁、くしゃみ等の症状が中心

○発熱してもインフルエンザほど高くなりにくい

○重症化することは少ない

<インフルエンザ>

●原因は、インフルエンザウイルス

●38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感等の全身症状が急速に現れる

●のどの痛み、咳、鼻汁、くしゃみ等の症状も見られる

●小児ではまれに急性脳症を起こすことがある

●高齢者や免疫力の低下している人は、肺炎等重症化することがある

### 風邪やインフルエンザを予防するには…?

#### ① インフルエンザ流行前のワクチン接種

感染後に発症する可能性を減らし、発症した場合でも重症化を防ぐ効果があります。

#### ② 手洗い・うがい

手洗い・うがいは、感染症対策の基本です。また、インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指消毒も有効です。



#### ③ 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると粘膜の防御機能が低下し、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。加湿器や濡れタオルを使って、適度な湿度を保つようにしましょう。



#### ④ 十分な休養とバランスのとれた食事

体の抵抗力を高めるために、休養とバランスの良い食事を心がけましょう。



#### ⑤ 人混みや繁華街への外出を控える

基礎疾患がある人、体調が悪い人、睡眠不足気味の人には免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなっています。できるだけ人混みや繁華街への外出を控えましょう。どうしても人混みへ行く場合は、マスクをして予防に努めましょう。



保健委員作成のコーナーを掲載します。ぜひ、読んでくださいね。

\*保健委員作成コーナー\*

今月は303 HR 保健委員が「ノロウイルスに注意!」をテーマに作成しました。各教室に掲示している保健だよりをチェックしてみてください。