保健だより　１月号

令和７年１月７日　　三重県立松阪高校保健室

２０２５年になりました。今年もよろしくお願いいたします。

みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。

２学期終了前には、松高もインフルエンザが大流行しました。今年１年、ケガや事故、病気に気を付けて元気に過ごしましょう。

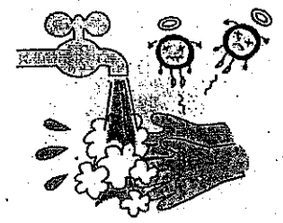
みなさんの毎日が充実した日々になりますように応援しています。

感染症予防の基本です！　手洗い・換気・咳エチケット

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎の流行もまだまだ続いています。予防の基本は手洗い・換気・咳エチケットです。一人ひとりができる予防行動をとりましょう。

こまめな手洗いが大事！

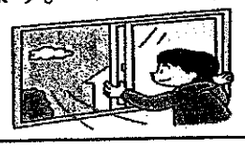
石けんを泡立てて、隅々までていねいに洗いましょう。
そしてよく洗い流すことが大切です。



洗ったら清潔なタオルでふきましょう。

教室や部屋の換気をしよう！

教室や部屋の換気も大事です。常に１０cm～２０cm窓を開けておくとよいのですが、休み時間に窓を３分間開けるだけでも、空気が入れ替わります。
多くの人が集まっている教室等では、寒いからと締め切っていると、ウイルスも集まっています。換気を忘れずにしましょう。



忘れずに咳エチケット！

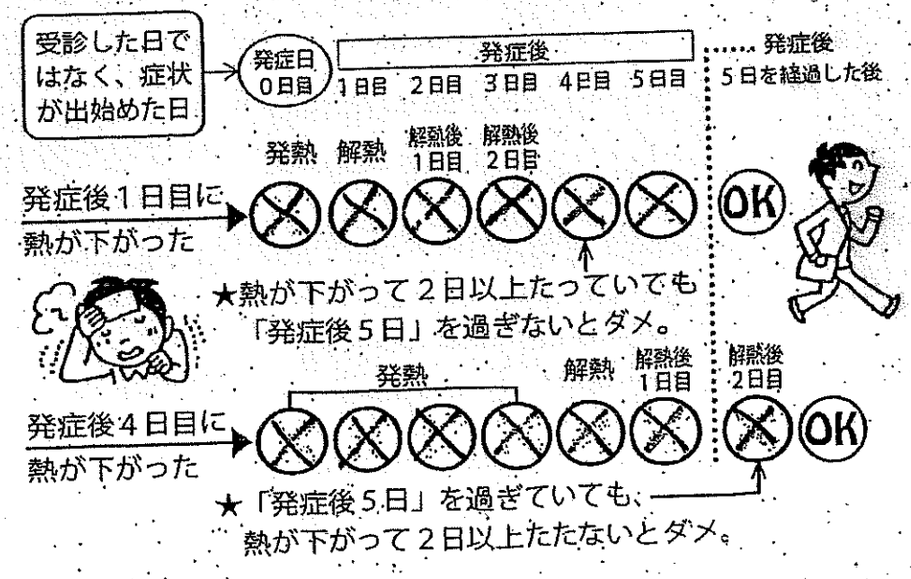
咳やくしゃみが出るときは、必ずマスクを着用しましょう。
周りの人に飛沫を飛ばさない気くばりをしましょう。

マスク装着時は、鼻と口をふさぐことが大事です。

【かぜとインフルエンザの症状の違い】

	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる

★いつもと違う症状がある場合は、早めに休養することや、早めに医療機関を受診することをおすすめします。

【インフルエンザの出席停止期間】

「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」