

保健だより

平成30年 1月17日
いわき総合高校 保健室



冬季休業があけて1週間が経ちました。学校生活のリズムは取り戻せたでしょうか。今年はいぬ年ですね。「雪やこんこん」のあの歌のように、私たちも冬の寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

インフルエンザが流行中です

12月下旬から、全国的にインフルエンザの流行が始まっています。本校ではまだ大規模な流行は起きていませんが、気を抜かず予防に取り組んでいきましょう。

☆インフルエンザの感染経路は…

インフルエンザは主に、罹患者が咳やくしゃみをした時の“飛沫”が体内に入ることによって感染します（飛沫感染）。つまり、**飛沫を浴びたり触ったりしなければ、インフルエンザに感染するリスクは大幅に減らすことができる**のです。そのため、人混みに行く際にはマスクをつけたり、こまめに手を洗ったりすることが大切です。

また、インフルエンザに感染していても、風邪のような症状しか出ない人もいます。感染を広げないためにも、咳やくしゃみが出るときにはマスクをつけるなどの咳エチケットを心がけましょう。咳やくしゃみをした際に、ウイルスを含んだ飛沫が手などに付着する場合もあるため、こまめに手洗いをすることも大切です。



☆出席停止期間について

インフルエンザの出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症/発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日 	解熱後2日 	発症後5日 	登校可能 	
出席停止							
発症/発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日 発症後5日 	解熱後2日 	登校可能
出席停止							

※発症日の翌日を1日目と数えます。

インフルエンザによる出席停止を証明するためには、**処方薬の説明書などのコピーを学校に提出**して頂く必要があります。病院でもらった場合には廃棄せず、保管するようにしてください。

☆保護者の方へ ～インフルエンザ罹患時の異常行動について～

インフルエンザに罹患した際、“急に走り出したり、部屋から飛び出したりしようとする”といった異常行動が現れる場合があります。

一時、抗インフルエンザウイルス薬の服薬が、異常行動の原因と考えるような報道がありました。しかし、インフルエンザの罹患患者において、医薬品を服薬していない場合でも同様の行動が確認されたため、現在、異常行動の原因が服薬によるものかは不明とされています。

そのため、未成年者がインフルエンザに罹患した場合には、抗インフルエンザウイルス薬の服薬の有無にかかわらず、少なくとも2日間は患者が1人にならないように注意し、窓のない部屋で療養させたり、窓や扉を施錠したりするようにご配慮ください。

冬こそ！肌にご注意を

夏はばっちり肌をチェックしているのに、冬はほったらかし…そんな人も多いのではないのでしょうか。保健室で怪我の手当をしていると、皆さんの肌も意外と乾燥していることに気が付きます。また、寒さでもしやけをつくってしまった人もいないのでしょうか。冬こそ、肌を目を向けてみましょう。

しもやけ（凍瘡）

原因	症状	予防・対応
主に冬の気温差。冷たい外気にさらされて血行障害が起こった後、急激に回復することが原因。	手先、足先、耳などの皮膚が赤く腫れて発疹ができる。温めるとかゆく、寒いと痛む。	防寒。血行不良の改善。症状を何度も繰り返す人は、一度皮膚科を受診しましょう。


低温やけど

原因	症状	予防・対応
湯たんぽやカイロ、ホットカーペットなど、50℃前後の熱源に長時間触れ続ける。	軽い痛みや発赤、水ぶくれを起こすものまで様々。重度では皮膚が壊死することもある。	熱源を直接肌に当てない。症状に気付いたらすぐに、流水で20分以上冷却する。

※穏やかな熱によるやけどですが、長時間にわたって皮膚にダメージが伝わるため火傷が深くなりがちです。痕も残りやすいため、症状に応じて医療機関を受診しましょう。



乾燥肌

原因	症状	予防・対応
 皮脂や角質層の水分の減少。末梢の血行不良。	肌のかさつきや突っ張り感、かゆみ。悪化すると“ひび割れ”や“あかぎれ”を招くこともあり、痛みを伴う。	手洗いなどの後には、しっかり水分を拭き取る。ハンドクリームなどを上手に活用する。血行不良を改善する。

また、極端なダイエットをしたり、偏食が多かったりすると、肌に十分な栄養がいきわたらずにしもやけや乾燥肌を招くことがあります。さらに、睡眠不足は肌のターンオーバーを乱す原因になり、運動不足は肌を含む末梢の血行不良を招きます。肌についてもやはり、食事や睡眠、運動の習慣を整えることが大切なのですね。

クイズに挑戦

まだまだ流行の続くインフルエンザ。高熱のイメージが強いインフルエンザですが、保健室に体温を測りにくる人の様子を見てみると、気になることがあります。

Q. 正しい体温測定の方法はどちらでしょう。

- A. 体温計は **ななめ上** から差し込み、わきをしっかりしめる。
- B. 体温計は **ななめ下** から差し込み、わきをしっかりしめる。



【答え】B. 体温計はななめ下から差し込み、わきをしっかりとしめる。体温計を上手に活用する。血行不良を改善する。体温計を上手に活用する。血行不良を改善する。体温計を上手に活用する。血行不良を改善する。

【答え】