

保健だより

さいたま市立原山中学校

12月号 2023 No.10

長くて暑かった2学期も、あとわずかです。

秋の気配を感じることなく、下校時間は冬至前の薄暗い冬景色になりました。

新型コロナウイルス感染症より、インフルエンザ罹患者が増えています。

「運動」「栄養」「睡眠」が基礎免疫力を上げるポイントです。感染症に負けないからだ作りをしましょう。

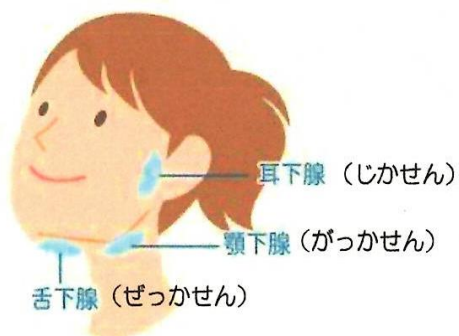


免疫力をアップしよう！

●感染症予防には、お口やのどの働きも大切●

万が一ウイルスがお口やのどに入り込んでも、身体が持つ防御機能がきちんと働いていれば、「感染」しても必ずしも「発症」するわけではありません。なぜなら、お口やのどには唾液による「清浄作用」「粘膜保護作用」「抗菌作用」などの防御機能があるからです。逆に、お口の中が乾燥して唾液の量が減ると、ウイルスに感染しやすくなってしまいます。バランスよく唾液を出すためには、唾液腺マッサージがおすすめです。

唾液腺はどこにあるの？



①耳下腺をぐるぐる回す(10回)
人差し指から小指までの4本を頬に当て、上の奥歯のあたりをうしろから前へ向かって回す。



②顎下腺を押す(各5回ずつ)
親指を顎の骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所くらいを順番に押す。



③舌下腺を押す(10回)
両手の親指をそろえ、顎の真下から舌を突き上げるように、ゆっくりグーッと押す。

全員が知っておきたい



インフルエンザ

重症のカゼ
みたいなものでしょ

…本当に
そうでしょうか？

1

比較

カゼとインフルエンザ

様々なウイルス・細菌が原因

カゼ

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因

インフルエンザ

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

2

インフルエンザって怖い？

合併症に
要注意

ほとんどは良くなるのですが、ときに肺炎、急性脳症など、怖い合併症が起こります。意識障害や幻覚、異常行動が起きたり、命の危険につながる場合も。



ハイリスクな
人がいます



- 65歳以上の高齢者
- 妊娠28週以降の妊婦
- 肺や心臓、腎臓に特定の疾患を持っている人
- 代謝異常のある人
- 免疫不全状態の人

うつってしまったら、重症化するリスクがあります。周りに当てはまる人はいませんか？

3

発症したかも…どうすればいい？

治療薬が
あります



カゼには症状を緩和する薬しかありませんが、インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら受診しましょう。

登校は
できません

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止！



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 (sad face)	解熱 (happy face)	→	→	→	→	→	登校OK (school icon)
発症 (sad face)	→	→	→	解熱 (happy face)	→	→	登校OK (school icon)

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

インフルエンザの診断を受けたら、
学校へ連絡してください。▶▶▶

TEL:

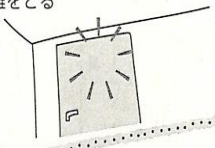
4

家族が発症したら？

感染した本人も家族も
こまめに手洗いをする



可能なら別室に隔離する。
無理ならなるべく1~2m以上
距離をとる



近づく場合はマスクをつける。
マスクを外したら手を洗う



手指や、感染した家族が
よく触るドアノブなどを
アルコール消毒する



食事は一緒に
とらない

