

# 保健だより 12月号

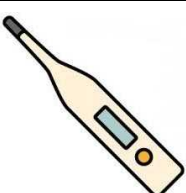


## 元気に冬休みを過ごそう！

冬休みは、クリスマス・年末年始と、楽しい行事が盛りだくさんですね。また3年生は、これから自分の進路に向けて試験本番を迎える人もいるでしょう。この時期は体が疲れやすくなっており、風邪やインフルエンザなど感染症が流行する時期でもあります。体調を崩すとせっかくの休みも台無しです。自分で健康管理を心がけましょう。



## ☆インフルエンザの流行時期の到来です☆

<p><b>Q1 インフルエンザと風邪のちがいは？</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>かぜ</th> <th>インフルエンザ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>症状</td> <td>鼻水やのどの痛みなどの局所症状</td> <td>38℃以上の発熱や咳、のどの痛み。全身の倦怠感や関節痛などの全身症状</td> </tr> <tr> <td>流行時期</td> <td>1年を通してひくことがある</td> <td>1～2月に流行のピーク。4～5月に散発的に発生することも。</td> </tr> </tbody> </table>		かぜ	インフルエンザ	症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱や咳、のどの痛み。全身の倦怠感や関節痛などの全身症状	流行時期	1年を通してひくことがある	1～2月に流行のピーク。4～5月に散発的に発生することも。	<p><b>Q4 インフルエンザにかからないためにどうすればいいの？</b></p> <p>飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がける</li> <li>●アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的。</li> <li>●普段から栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力をつけておくこと 予防接種も重要です。</li> <li>●予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。</li> <li>●ワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどです。</li> <li>●また、流行するウイルスの型も変わるので毎年、定期的に接種することが望まれます</li> </ul> 
	かぜ	インフルエンザ								
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱や咳、のどの痛み。全身の倦怠感や関節痛などの全身症状								
流行時期	1年を通してひくことがある	1～2月に流行のピーク。4～5月に散発的に発生することも。								
<p><b>Q2 インフルエンザA型とB型の違いは？</b></p> <p>A型にはH1N1とH3N2の2種類があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●H3N2：香港型と呼ばれているもので、1968年から流行している。</li> <li>●H1N1：かつてはソ連型と呼ばれているものが流行していたが、新たに2009年に発生した型が、ソ連型に置き換わって流行している。</li> </ul> <p>どちらが流行するかは、年によって違います。2009年のように、新たなインフルエンザが発生する可能性もある。(新型インフルエンザ)</p> <p>B型は、A型と症状も似ており、予防対策も同じです。</p> 	<p><b>Q5 インフルエンザで症状が重くなりやすい人はどんな人？</b></p> <p>注意が必要なのは以下の方々です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お年寄り</li> <li>・子ども</li> <li>・妊婦</li> <li>・慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 喘息、慢性心疾患、糖尿病といった持病のある方。</li> </ul> <p>→持病のある方は主治医にご相談ください。主治医と相談してできるだけ予防接種を受けましょう。</p> 									
<p><b>Q3 インフルエンザはどうやってうつるの？</b></p> <p>飛沫感染と接触感染の2種類があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●飛沫感染：感染した人がせきをするなどで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込みウイルスが体内に入り込むこと</li> <li>●接触感染：感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れウイルスが付着する。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入ること。</li> </ul> 	<p><b>Q6 どんな症状が出たら病院へ行けばいいの？</b></p> <p>目安として、比較的急速に</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●38℃以上の発熱</li> <li>●せきやのどの痛み</li> <li>●全身の倦怠感</li> </ul> <p>を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。</p> <p>こういった症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。お年寄りやお子さん、妊婦さん、持病のある方、重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診してください。</p> 									
<p><b>Q7 怪しいと思ったらどの医療機関へ行けばいいの？</b></p> <p>近くにある内科・小児科を受診しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・周りの人にうつさないよう、マスクをして行くと良いでしょう。</li> <li>・普段からかかりつけ医を見つけておくことも大切です。</li> </ul>										

### ☆日本スポーツ振興センターの手続きについて☆

冬休み中に部活動などでケガをして医療機関にかかった場合、医療費を請求できる可能性があります。「該当するかも？」と思った場合は、保健室まで申し出て下さい。状況によって必要な書類が違いますので、話を聞きながら手順について説明します。

また、3年生で手続きがまだの方は忘れずに書類を提出して下さい。

- ※ 卒業後も、同じ負傷又は疾病についての医療費の支給は、初診から最長10年間行われます。
- ※ 卒業式の後（3月2日以降）のケガや疾病については災害共済給付の対象になりません。

### ☆自分の体調について見直そう☆

「健康診断で通知をもらったけどまだ受診していない」「持病があって定期検診が必要だ」「体調面で不安や心配がある」等の人は、冬休みを利用して、医療機関を受診しましょう。

その際、日常生活上で注意が必要なおことがあった人、以前と薬の内容や治療法が変わった人は保健室まで申し出て下さい。

規則正しい生活も心がけましょう。

