

朝晩がすっかり涼しくなり、秋めいてきましたね。季節の変わり目で体調を崩している人も多いかと思います。夏日を思わせる日もありますが、秋の昼夜の寒暖差に負けなように服装などで調節しながら過ごしましょう。



今月の健康 POINT

◎インフルエンザについて知ろう

✓インフルエンザの症状

症状の進行：急激

発熱：高熱

主な症状：倦怠感・頭痛・筋肉や関節の痛み・咽頭痛・咳・鼻汁等

※一般的にいわれているものです。

万が一罹患した際には、担任へインフルエンザ陽性報告フォームを陽性が分かった時点で送ってください。期間の延長や訂正がある場合にも速やかにその都度入力しましょう！



上記のような症状がある場合には、医療機関で検査を行ってください。症状が出てから12時間以内に検査をすると、正しい判定が得られない場合があります。医師に相談をしてから適切な検査や処置をうけるようにしましょう。

解熱とは...？
一日中『平熱』が続いた状態のことです。朝に熱があり、昼には下がっていても、その日は『発熱』している日になります。

✓インフルエンザの出席停止期間

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日が経過するまで』です。日数の数え方は、発症当日・解熱当日を0日、翌日を第1日としています。

	発症日	発症後								
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1	発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目			
		出席停止						登校可能		
例2	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
		出席停止							登校可能	

✓インフルエンザ予防接種のQ & A

予防接種は、いつ頃したらいいの？

シーズンが始まる2~4週間前には済ませておくとう効果的です！

インフルエンザの流行は毎年12月頃からはじまり、1月から3月にピークを迎える傾向があります。ですので、11月~12月中旬までの接種がおすすめですが、12月中旬を過ぎても効果が得られなくなるわけではないので、必要に応じて受けてください。

どのくらい効果があるの？

発症を40~60%防ぐことができるといわれています！

ワクチン接種は、重症化予防にも効果があります。ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られており、効果が期待できるのは約5か月間ですので、毎年受ける必要があります。

接種をしても油断は禁物
手洗い・換気等忘れずに！



◎正しく薬を飲めていますか？

毎年10月17日~23日は、『薬と健康の週間』です。薬は手軽に飲んで、悩ましい症状を改善してくれる便利なものですが、正しく飲まないとう効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用がでる危険なものでもあります。薬の正しい知識を身につけましょう！

✓内服の時間を守ろう

どの薬にも食前・食後・食間など内服のタイミングが決まっています。これは胃の状態に合わせて、できるだけ身体に負担をかけずに効果を発揮するためです。

食前：食事の30分前
食後：食事のあと30分以内
食間：食事と食事の間（食後約2時間）

✓水やぬるま湯で飲もう

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用により薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎてしまい副作用がでてしまうことがあります。コップ一杯程度の水かぬるま湯で飲むようにしましょう！

「薬貰えますか？」と来室する生徒が増えていますが、**保健室では薬を渡すことはできません。**常備薬がある人は、持ち歩きましょう！アレルギーや副作用の危険もあるため、**友達同士での薬の貸し借りはしてはいけません。**体調不良の際には、まず保健室に相談してください。

