

# ほけんだより



愛知県立半田東高等学校  
令和元年12月2日

今年も残るところ、あとわずかになりました。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？達成したことも、あと一歩及ばずだったこともあるかもしれません。でも、どの経験もみなさんにとって学びとなったことでしょう。2019年ラストスパートも楽しく元気に過ごしましょう！

全員が知っておきたい！



## インフルエンザ

重症のカゼ  
みたいなのでしょ

...本当に  
そうでしょうか？

### 1 カゼとインフルエンザを比較！

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

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

### 2 発症したら、どうすればいい？

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！

治療薬があります



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！**



例

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	解熱					登校OK	
発症				解熱		登校OK	

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

### 3 家族が

#### 発症したら？

- ① 感染した本人も家族もこまめに手洗いをする。
- ② 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。
- ③ 食事は一緒にとらない。
- ④ 手指や感染した家族がよく触るドアノブなどアルコール消毒する。
- ⑤ 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。