

12月 保健だより

館中学校保健室
H23...12...1.

12月に入り、だんだんと寒くなってきました。いよいよ、2011年も残りあとわずかです。みなさんは今年1年、楽しく過ごせましたか？冬休みは、生活習慣を見直すチャンスです。規則正しい生活を心がけて、元気に冬を過ごしてくださいね。

徹底比較

かぜ

VS

インフルエンザ

原因

●かぜウイルス

- ・200種類以上あり、一度に複数のウイルスが感染することもある。
- ・予防のためのワクチンはない。
- ・感染力はあまり強くない。



●インフルエンザウイルス

- ・A型、B型、C型の3種類があり、特にA型は大流行を起こしやすい。
- ・その年に流行する型を予想して、ワクチンが作られる。
- ・感染力は強い。

症状

●鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱

- ・鼻やのどから、じわじわと症状が進む。



●38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛・関節痛

- ・全身に、激しい症状が突然起こる。
- ・脳炎や肺炎など、重い合併症を起こすことがある。

かかったら

●早めに休養をとる。

- ・数日たってもよくならないとき、症状が重くなってきたときは、病院へ。



●たっぷり睡眠をとる。

- ・眠っている間に、免疫力を高めるリンパ球がつけられます。

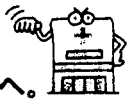
●水分補給をする。

- ・少しずつ、こまめに。



●症状が現れたら、なるべく早く病院へ。

- ・インフルエンザと診断されたら、出席停止（学校保健法では「熱が下がってから2日たつまで」）。



予防するには

●手洗い・うがいをこまめにする。

- ・うがいは、のどに湿り気を与え、ウイルスの増殖をおさえる効果も。

●室内の湿度を50%以上に保つ。

- ・ウイルスは、湿度の高いところが苦手。

●休養・栄養をじゅうぶんに。

- ・病気への抵抗力、ウイルスと戦う免疫力を高める。



●予防接種を受ける。

- ・接種後、免疫ができるまで4週間くらいかかるので、必要な人は、早めに医師に相談する。



●流行期には、なるべく人ごみに出かけない。



マイコプラズマ肺炎はどんな病気？

★マイコプラズマ肺炎はウイルスと細菌の中間に位置する病原体であるマイコプラズマ・ニューモニエの感染でおこる肺炎です。

★小児や小学生、若年成人に多く発症します。

★季節的には秋から冬にかけて多く見られる傾向です。

★4年の周期の流行（オリンピックの年）が特徴的といわれていますが、近年、この特徴は崩れてきているようです。

【症状】発熱がみられ、長引くしつこい乾いた咳が特徴です。咳は朝早くとか寝ているときにひどくなります。（潜伏期は2～3週間）

【予防】予防するためのワクチンなどの特効薬は今のところありません。インフルエンザなどと同じようにうがいと手洗いをしっかり行いましょう。