

ほけんだより 12月

平成28年12月7日
県立平塚農業高等学校
保健室

緊急！ インフルエンザ特集！！

先日異例の降雪もあり、すっかり冬の気候になりましたね。11月25日には神奈川県ホームページでもインフルエンザの流行が始まったと発表がありました。平塚は11月25日の時点で流行開始とされていませんが、秦野や茅ヶ崎では流行が認められたようです。近隣高等学校でインフルエンザが出てきているとの情報もあります。十分に注意し、予防接種を受けるなど対策をしていきましょう。

「インフルエンザ」と「かぜ」はどう違う？

普通のかぜの多くは「のどの痛み」「鼻水」「くしゃみ」「せき」などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

インフルエンザは、かぜと同じような症状も見られますが、「38℃以上の発熱」「頭痛」「関節痛」「筋肉痛」など全身症状が突然あらわれます。

【インフルエンザとかぜの症状の違い】

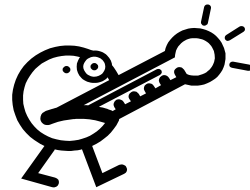
インフルエンザ		かぜ
寒気・頭痛・関節痛	初期症状	鼻水・のどの痛み・せき
急に	症状の進行	徐々に
38~40℃	熱	38℃以下
強い	関節痛・筋肉痛	軽い
強い	寒気	軽い

対策1：初期症状を見逃さない

インフルエンザを重症化させないためには初期症状を見逃さないことが大切です！

インフルエンザの初期症状のポイント

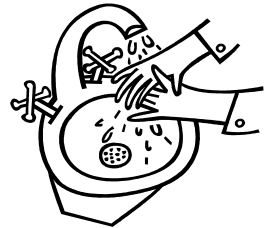
- ① 38℃以上の発熱と寒気
- ② 急激な症状
- ③ 地域内でインフルエンザが流行している



対策2：日常から予防を心がける

① 手洗いとうがいをする

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。



② マスクをする

のどや鼻の湿度を保つことで感染しにくくなります。

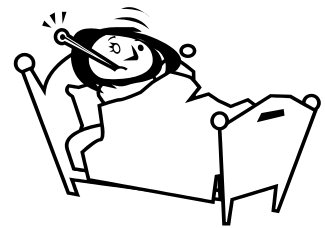
また、せきやくしゃみの飛沫から人に感染するのを防ぐ効果もあります。

③ 人ごみを避ける

インフルエンザが流行してきたら、疲労気味や睡眠不足の人は 人混みや繁華街への外出をできるだけ控えましょう。

④ 休養と栄養を十分にとる

休養と栄養をとることで、からだの抵抗力を高めます。



⑤ 適度な温度と湿度を保つ

ウイルスは低い温度と低い湿度を好みます。加湿器を使ったり、濡れタオルを部屋に干したりして室内の湿度を保ちましょう。

対策3：熱が出たら早めに医療機関を受診する

インフルエンザの症状が出たら、安易に家庭にある解熱剤などを使用せずに早めに医療機関を受診しましょう。また同時に、水分や睡眠を十分にとり、安静にすることも大切です。

