

ほけんだより1月

平成28年1月21日
No. 9
船引南中学校 保健室



かぜを早く治す 常識クイズ ? A or B ?

1 熱が上がりに始めに、寒気がするときは



◎答え 正しいのはA。
熱はからだの免疫反応。保温と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を投与しても治療にはなりません。

明らかな発熱の場合は、必ず受診しましょう。インフルエンザと診断された場合、症状（発熱）がでてから48時間以内に抗インフルエンザ薬の服用を開始すれば、発熱の期間を1～2日短縮することが期待できます。2～3日過ぎてから服用しても、効果は期待できません。

かぜ・インフルエンザの

クイズ大特集!!

2 熱が高くてつらいときどうする？



◎答え 正しいのはB。
寒気がしたらあったかく、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなって、からだの周りで熱がこもり、体温が上がります。また大量に汗をかいて水分補給をしないと、脱水状態になります。

3 食欲がないときはどうする？



◎答え 正しいのはB。
食欲がないときは胃腸に影響がでているので、無理に食べても負担になります。ただ、かぜのときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しずつがポイント。

かぜの 豆知識 数字編

1 カゼのウイルスは何種類くらいいるの？

A 約10種類

B 200種類以上

◎答え 正しいのはB。
かぜの原因の80～90%はウイルスで、その種類は200種類以上と言われます。かぜをひくとウイルスへの抗体ができるはずなのに繰り返しひくのは、次々と種類の違うウイルスに感染するからなのです。



2 ウイルスの大きさはどれくらい？

インフルエンザウイルスの直径は、約10,000分の1ミリ。と言ってもピンとこないかも。もしインフルエンザウイルスがピンポン玉の大きさになったら、あなたたちの身長はスカイツリーいくつ分になる？

A スカイツリー
約1,000個分の高さ

B スカイツリー
約200個分の高さ

◎答え 正しいのはA。
ピンポン玉（直径約4センチ）はインフルエンザウイルスの40万倍の大きさ。中学生の平均身長を1.6メートルとすると、64万メートルに。と言うことは、スカイツリー（高さ634メートル）1,000個より高くなるのです。



朝起きて、 具合が悪い時は…？

- 体温を測りましょう。37度以上が平熱+1度の時は登校は控えて休みましょう。
- 学校へ欠席連絡する際は、症状をできるだけ詳しく伝えてください。

田村市内でもインフルエンザによる 出席停止者数が増えてきています

区分	1/8(金)		1/12(火)	1/13(水)	1/14(木)	1/15(金)		1/18(月)	1/19(火)	1/20(水)
福島県	79	三連休	125	155	175	223	土・日	322	355	388
郡山市	9		8	12	15	17		45	57	59
田村市	3		4	4	3	5		5	9	12

※ 上記データは公立の幼・小・中・高および保育園のインフルエンザによる出席停止者数。

※ 感染症情報システム(国立感染症研究所)内「地域の状況(福島県)」より引用。



連休や土日後の週初めに増加する傾向があります。今のところは感染者の多くが小学生以下ですが、徐々に中学校でも流行が広がるものと考えられます。

人混みや、不特定多数の人が出入りする施設(公共トイレも含む)へ行く際は、十分な予防対策をすることが必要です。もちろん、帰宅後の手洗い・うがいは必ず行いましょう。

※ 裏面に食育(1年)・性に関する教育(3年)の授業の様子を載せました。