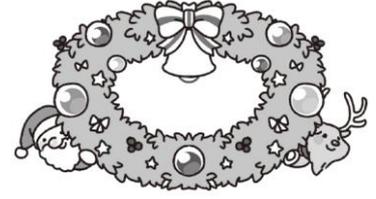




# 保健だより No.9

令和5年12月8日(金) 宮城県第二工業高等学校 保健室



## インフルエンザが流行しています

仙台市インフルエンザ流行情報(2023/24シーズン 第9号)によると、市内の定点当たり報告数が大幅に増加し、今シーズン最大となり警報開始基準を上回っている状況です。全国的にも増加傾向が続いていますので、引き続き、感染症予防対策を徹底しましょう。



風邪の症状や体調不良が続くときはそのままにせず、早めに病院で診てもらいましょう。

## ★感染症の特徴について

		風邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
感染力 / 感染経路		あまり強くない/飛沫・接触	強い/飛沫・接触	非常に強い/飛沫・接触・エアロゾル
主な症状	症状の現れ方	ゆるやか	急激	ゆるやかだが、急激に重症化、肺炎を合併することも多い。
	発熱	微熱の場合が多い (37.0℃~38.0℃程度)	高熱 (38.0℃以上の急激な発熱)	37.5℃以上の発熱が4日以上続くことがある。
	症状の特徴	・鼻やのどまでの上気道の症状が強いことが多い。 (咳・鼻水・咽頭痛など) ・頭痛や下痢などの腹部の症状もある。	・強い全身症状がある。 (関節痛、筋肉痛、頭痛、悪寒、倦怠感など)	・発熱や咳などの初期症状は、風邪やインフルエンザと見分けが付きにくい。 ・頭痛、倦怠感、食欲不振など ・味覚、嗅覚障害が現れることもある。
潜伏期間(感染してから症状出現まで)		2~4日間	2~5日間	1~14日間
出席停止期間		なし	・発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。	・発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで。

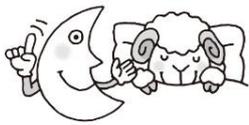
※主な症状を記載しましたが、上記以外にも症状がみられることもあります。また、感染症の判別はつきにくいので、医療機関での検査・診察をお勧めします。

## ●インフルエンザ出席停止期間(例)●

★発症日を0日目、翌日が1日目と考えます。「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過した」翌日に登校可能となります。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	😊	🏫 登校OK	
☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK	
☹️	☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK

※出席停止期間中は、医師の指示に従い、ゆっくり静養してください。(欠席にはなりません。)



# ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント 1

起きる時間は休みの日でも  
できるだけいつも通りに  
第一歩となる起床時間は  
目覚ましをかけて一定に。

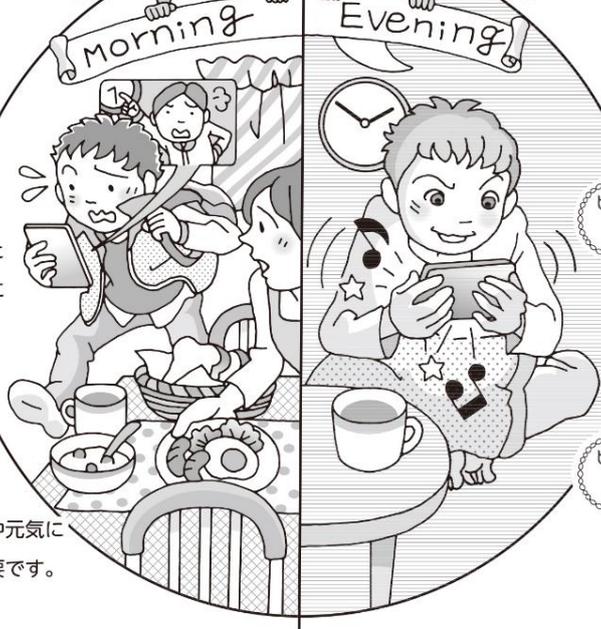
ヒント 2

カーテンを開けて  
日の光を浴びよう  
脳と体は、太陽の光を浴びると  
睡眠モードから目覚めモードに  
切り替わりやすくなります。

ヒント 3

朝ごはんを食べるのも  
意外と大切  
夜眠りやすくするために、日中元気に  
活動するエネルギー補給は重要です。

どこを直したらいいかな？



ヒント 4

エナジードリンクや  
コーヒーはほどほどに  
カフェインは体外に出るまでに時  
間がかかり、眠れなくなりがち。  
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5

眠る前ギリギリまで  
スマホ・ゲームはNG  
光の刺激で脳や体が睡眠モードに  
切り替わりません。部屋を暗くす  
るのもコツ。

ヒント 6

就寝時間は決めておこう  
起きる時間から逆算して自分に必  
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。  
心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



## 睡眠ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。  
メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める  
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。



## ●冬休みは病気治療のチャンスです

- ・普段から頭痛や腹痛など、慢性的な症状が継続している、または繰り返している人は冬休みの間に専門医で診てもらいましょう。
- ・健康診断の結果、受診指示書を配付された人は冬休みを利用して病院で受診してください。  
受診後、報告書を担任の先生または保健室まで提出してください。

## カウンセリングのお知らせ



体調不良は「体の不調」だけではなく、ストレスや不安を感じている「心の不調」の場合もあります。不安なこと、心配なことが続いている時・カウンセラーの先生とお話ししてみませんか？ 予約は担任の先生または保健室まで。

カウンセラー来校日 12月18日(月)・1月22日(月)・2月29日(木)・3月12日(火)