



# ほけんだより



城北中学校 保健室  
2015/07/09/木 発行

あつーい日が続いていますが、みなさん、夏バテしていませんか？技能教科のテストと、三者面談が終われば、待ちに待った夏休みです！あともうひとふんばり、がんばっていきましょう！部活動の県大会も、もうすぐですね。出場する選手のみなさんも、頑張ってください！

流行っています！

## インフルエンザ

城北中学校では、7/8 現在、8名の生徒がインフルエンザ（B型）でお休みしています。「インフルエンザって、冬に流行るんじゃないの？」と思う人も多いと思いますが、最近では、季節に関係なく、一年中流行がみられます。

### ①症状

発熱、のどの痛み、咳、鼻水、だるさ、寒気などで、風邪の症状にとても似ています。

※従来では、この症状に加え、38℃以上の高熱、全身の筋肉や関節の痛みが出るのがインフルエンザの特徴と言われてきましたが、最近では、高熱は出なかったり、筋肉や関節の痛みのないケースもあるようです。



### ②もしかかってしまったら…

インフルエンザの検査は、発熱後 12 時間以上経ってから行うことが望ましいとされています。発熱後すぐ検査をしても、正しい結果が出ないことがあるからです。ですから、発熱したからと言って、すぐに病院を受診するのではなく、まずはお家でゆっくり休むことを優先しましょう。半日以上経っても、熱が下がらなかったり、症状が悪化する場合には、病院を受診するようにして下さい。

※インフルエンザにかかると、出席停止となり、欠席にはなりません。

欠席の期間…“発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで”

☆注意☆「発症日」は、インフルエンザと診断された日ではなく、発熱などの症状が出た日のことを言い、この日を発症日 0 日目としてカウントします。



熱中症になんたたくない人のための

# 〇×クイズ♪

全問正解すれば、この夏、熱中症にはかからないはず！

## ♪問題♪

## ♪こたえ&解説♪

### 問題1

体育館は室内なので、熱中症は発生しない。〇か×か？

答え：×

熱中症はお風呂場や体育館などの室内でも発生します！

### 問題2

やせている人より、太っている人のほうが、熱中症になりやすい。〇か×か？

答え：〇

肥満の人は、脂肪が熱を体外に出すのを邪魔するので、熱中症になりやすいです。

### 問題3

休み明けの部活は、熱中症になりやすい。〇か×か？

答え：〇

久しぶりに運動をすると、体温調節が上手くいかず、熱中症になりやすくなります。

### 問題4

熱中症予防のため、普段からスポーツドリンクを飲むようにすると良い。〇か×か？

答え：×

普段の水分補給は、水かお茶にして、運動後のみ、スポーツドリンクを利用しましょう。

頭痛・めまい・吐き気・筋肉のこむらがえり…

## 熱中症!?

高熱があるときは  
迷わず救急車を呼び！

40℃

水をかけたり うちわであおいで体を冷やす。



☆ 水やスポーツドリンクを飲ませる。(吐き気のないとき)

☆ 首やわきの下、足の付け根をぬれタオルやアイスパックで冷やす。

いざというときに  
仲間の命を救えるように、  
手当の仕方、覚えておいてほしい！