

# ほけんだより 3月

入谷小学校 保健室 第11号 令和5年3月3日



暖かな日ざしになってきました。気温が低くても、春が近いことを感じます。うらかな春近いですね。卒業式の練習が始まりました。別れと出会いの季節。

なんと、ここに来て「インフルエンザ」の流行が始まった気がします。コロナの感染者は県でも、少ないと2・300人多くて800人弱です。発熱の際、コロナの抗原検査が陰性であれば、受診をお勧めします。また、花粉症かと思ったら、「インフルエンザ」だったということもあるようです。今年度も、あと1か月。これまで通りの朝の検温・健康観察は感染拡大に大いに役立ちます。ご協力よろしくをお願いします。

## インフルエンザの出席停止期間

### 発症して5日間 かつ 解熱して2日間 お休み

- \* インフルエンザにかかったときには、「スマホで連絡とれーる」でお知らせください。
- \* 「インフルエンザ治癒届」をお渡しします。学校のHPからもダウンロードできます。
- \* 登校の際、ご家庭で記入した「インフルエンザ治癒届」を担任にご提出ください。

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱 	1日目 	2日目 			登校OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱 	1日目 	2日目 		登校OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱 	1日目 	2日目 	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合					解熱 	1日目 	2日目 	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合						解熱 	1日目 	2日目 	登校OK

\* 家族にインフルエンザにかかっている人がいても、登校できます。

1つのインフルエンザウイルス  
のど・鼻の粘膜に侵入

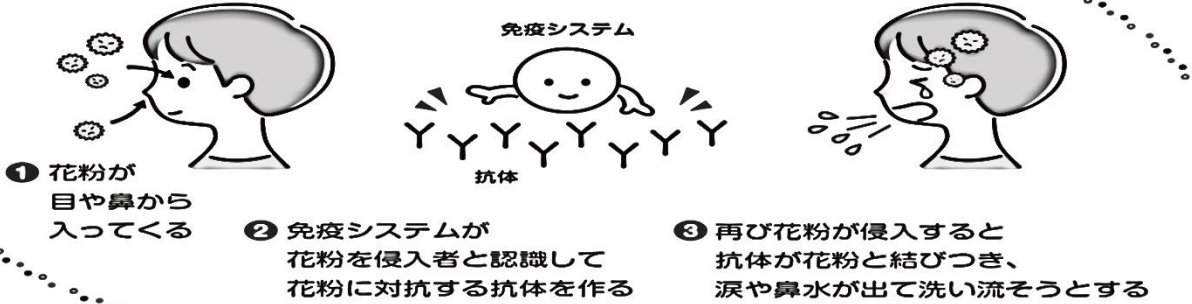
すると・・・  
8h後 100個  
16h後 10000個  
24h後 1000000個

発熱

## インフルエンザとCOVID-19の相違

	インフルエンザ	COVID-19
症状の有無	ワクチン接種の有無などにより程度の差があるものの、しばしば高熱を呈する	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある
潜伏期間	1-2日	1-14日(平均 5.6日)
無症状感染	10% 無症状患者では、ウイルス量は少ない	数%~60% 無症状患者でも、ウイルス量は多く、感染力が強い
ウイルス排出期	5-10日(多くは5-6日)	遺伝子は長期間検出するものの、感染力があるウイルス排出期間は10日以内
ウイルス排出のピーク	発病後 2,3日後	発病日

# 花粉症のメカニズム



花粉症	かぜ?	花粉症?	セルフチェック表	かぜ
何度も出る	くしゃみ	くしゃみ	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	鼻水	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	目	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	せき	せき	よくある



出かけるときはマスクや眼鏡をつける



ツルツルした素材の服を着る



玄関の前で花粉を払い落とす



外から帰ったら、うがいや洗顔をする

十分な睡眠をとる

こんな日には注意

晴れて乾燥した日



雨が降った日の翌日



日中の最高気温が高い日



ありがとうは魔法の言葉

**友** だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



- セロトニン 心のバランスを整える
- エンドルフィン 痛みを和らげる
- ドーパミン やる気を出させる
- オキシトシン 幸せな気持ちにしてくれる

**体** の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？

