



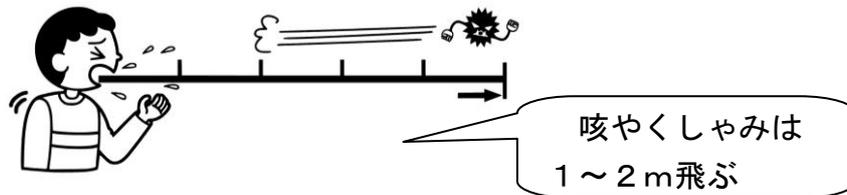
インフルエンザ流行期です。一人一人が感染拡大の予防に努めてください。  
学習だけでなく、部活や学校行事を円滑に行うことができません。自分自身の健康は自分で管理しましょう。

## インフルエンザ感染予防のために

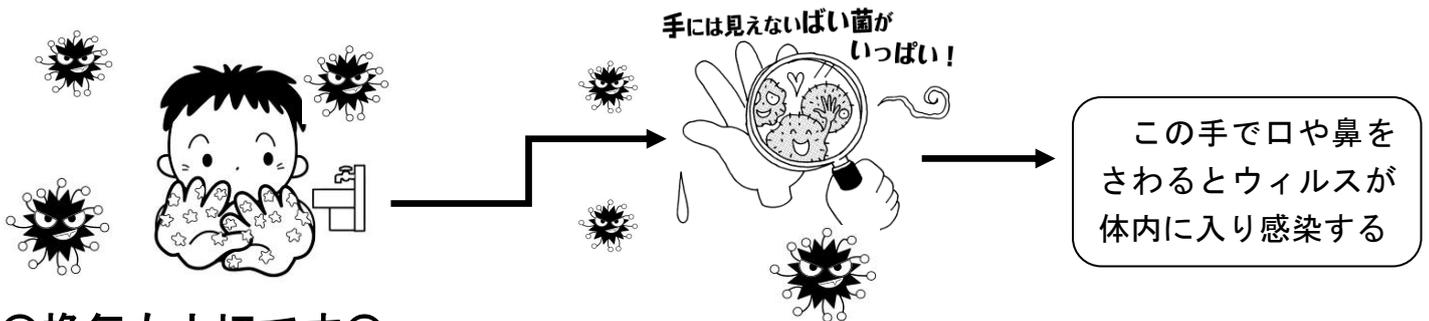
インフルエンザ	
◆ 症状が出始める部位	全身、または、のどや鼻の局所
◆ 進み方	急激
◆ 発熱	38℃以上の高熱
◆ 症状	咳、鼻汁、関節の痛み、悪寒、だるさ
◆ 流行時期	冬（流行のピークは1～2月）
◆ 体内のウィルス潜伏期間	2～4日

インフルエンザは、飛沫感染と接触感染によって感染します。

- ◆ 飛沫感染・・・感染している人が咳やくしゃみをした際に、近くにいる人が吸い込む。



- ◆ 接触感染・・・感染している人や物に触れることで感染する。



### ◎換気も大切です◎



## 知っていますか？インフルエンザの出席停止日数

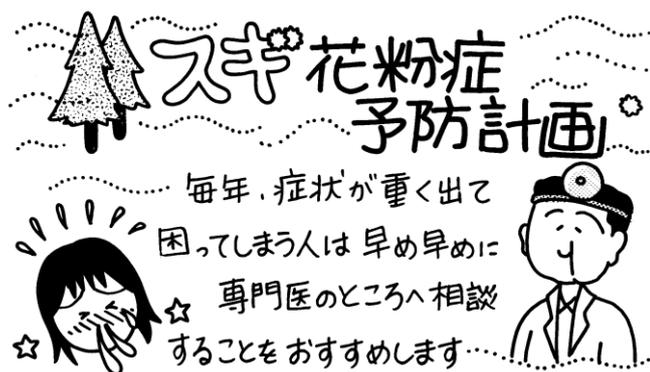
例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



## ◎花粉のお話◎



まだ2月でしょ？と思った人も多いと思います。しかし、スギ花粉対策は1月下旬から始めると非常に効果があるということです。

学校医の田中貞雅先生（普門院診療所）のお話によると、花粉症の治療は症状が出る前からの対策が重要で、毎年、症状が重い場合は1月下旬頃から内服を始めると良いということでした。

花粉症を引き起こす原因であるスギ花粉（アレルゲン）に効果のある薬は、内服を始めてから1週間程度経過しないと効果が現れないそうです。そのため、鼻水や目のかゆみなどの症状が出てから内服を始めたのでは、症状を抑える効果がなかなか得られません。その間にアレルゲンは体内にどんどん入ってくるため、症状は悪化しやすく、薬の効果も弱くなってしまいます。ですから、まだほとんど飛散していない今の時期からの対策が必要なのです。特に、受験生である3年生にとって体調管理はとても重要です。花粉も多く飛んでいる3月が第1志望の高校の入試になる人も多いと思います。鼻水が気になって実力が発揮できなかったということにならないよう、早め早めに対策していきま

## 1月実施 発育測定の結果

保護者の方に発育の記録を確認してもらいましょう。印を押して学校へ提出してください。一年間で、どのくらい体が成長したでしょうか。

