



インフルエンザに  
油断していませんか？



12月になって寒さも本格的になってきました。愛知県内では「感染性胃腸炎」が流行っているそうです。その中でもノロウイルスは、感染力が強く少量のウイルスでも感染します。予防は手洗い！！体調を崩さないように気を付けて、楽しい冬休みにしましょう。



### 冬至には「ん」のつくものを。。

1年で昼が最も短く、夜が最も長くなる日が冬至です。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。冬至にはカボチャを食べ、ユズを浮かべたお風呂にはいると風邪をひかなくなるという言い伝えがあります。カボチャは「なんきん（南瓜）」とよばれ「ん」が2つもあります。他にも「にんじん」「れんこん」「だいこん」「みかん」「ぎんなん」などなど。

今年の冬至には「ん」のつく食べ物で幸運を呼び込みましょう。またユズの香りがするお風呂は、リラックス効果があり、冷えた体をあたためます。ポカポカラッキー！！

### インフルエンザ・風邪が流行する季節です。



	かぜ（かぜ症候群）	インフルエンザ
発熱	ないかもしくは微熱	38~40℃
主な症状	上気道症状 鼻汁など	発熱、筋肉痛 関節痛など
悪寒	軽い	強い
発病	ゆっくり	急激に発症
全身の痛み (筋肉痛関節痛、腰痛など)	なし	強い
経過	短い長引くことあり	短い
合併症	少ない	気管支炎、肺炎など
発生状況	散発性	流行性

### インフルエンザの予防

- 1.手洗い・うがい・感染経路を断つ！
- 2.休養・栄養・抵抗力・免疫力を高める！
- 3.部屋の換気と適度な湿度を保つ！
- 4.流行時に人混みを避ける。
- 5.咳エチケット・予防のためにマスクをする。



### 「せきエチケット」を守ろう!!

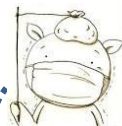


### 体温を上げて免疫力をアップしよう。



「低体温」という言葉を聞いたことがありますか？低体温とは、体温の平均が36度に満たない人を言います。原因として考えられるのが血行不良です。血行が悪くなると頭痛や肩こり、内臓の動きが弱るなどの症状がでます。また、体温が1度下がると、免疫力が30%も下がるといわれています。免疫力の低下は感染症にもかかりやすくなるということですね。そこで、体温UPの方法です。

- ◆食べ物で体温を上げる！  
栄養バランスのよい食事で体温UP。。温かい食事で体温UP。。生姜を取り入れて体温UP。。
- ◆運動で体温を上げる！  
体温は40~80%が筋肉を動かすことでUP。。
- ◆お風呂で体温を上げる！  
お湯にゆっくりつかり、体の芯から温めてUP。。
- ◆衣類で体温を上げる！  
首、手首、足首を温めると全身の血流がよくなりUP。。重ね着をして体温UP。。
- ◆心あたためて体温を上げる！  
心と体はつながっています。あたたかい気持ちで体温UP。。



### インフルエンザワクチン

予防接種を

受けましょう。



発症を抑える効果は、一定程度認められていますが、最も大きな効果は、肺炎や脳炎などの予防を防ぐ、重症化防止効果です。

ワクチンは、接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間を要し、5ヶ月程度効果が期待できます。

インフルエンザは、例年12月から3月頃に流行することから、毎年12月中旬までに接種を終えることが望ましいです。6ヶ月以上13歳未満は2回接種、13歳以上は1回接種です。

予防接種をさせたほうがよい人は、ワクチンの材料である卵に対してアレルギーのある人や、急性の病気がかかっていたり、発熱している人などです。

### 出席停止について



出席停止の用紙とは、感染症に罹患した場合、登校する際に医療機関の治癒証明書のことです。

今回、本校HPに新しく「保健室」のコーナーができました。そこから出席停止の用紙がダウンロードできるようになっています。必要な際は、ぜひご利用して頂き、受診した病院名の入ったゴム印を押してもらってください。

※その環境に無い場合は、今までと同様に保健室まで出席停止用紙を取りに来てください。

医療機関名のゴム印を押して頂く

出席停止用紙

平成 年 月 日

豊橋中央高等学校  
校長 高橋 正夫

学校感染病の出席停止について

学校感染病に罹患すると思われるときは、学校保健室に出席停止の届出を提出し、発熱が治癒するまで、登校できません。発熱が治癒しなくなった後も、登校を希望がなければなりませんので、ご了承ください。(出席停止期間、欠席扱いになりません。)

医師から発熱の停止を認められたら、この用紙を学校にご提出ください。ご協力をお願いします。  
(出席停止の届出書は必要ございません。)

豊橋中央高等学校 校長 高橋 正夫

学年 氏名 印  
出席停止の氏名

保健室からの報告書

下記より出席を停止いたしました。発熱が治癒したためです。

1. 発熱 ( )  
2. 上気道症状(出席停止の期間) (平成 年 月 日 ~ 月 日)  
3. 診断機関

出席停止用紙の入ったゴム印を押してください。