



26年1月17日  
富田中学校保健室

## 今年も元気いっぱいに

新学期が始まり一週間が過ぎましたが、学校の生活リズムは戻ってきましたでしょうか。今年も一年間、心もからだも健康に過ごせるようにしていきましょうね。

さて、いよいよ郡山市内でもインフルエンザ感染者が増えてきました。富田中学校では2名の出席停止がありました。3年生にとっては、大切な受験の時期ですので大流行とならないように、予防をしっかり行っていきましょう。もし、感染してしまったら無理をせず、しっかり休んでください。なお、出席停止期間は、昨年同様に受診した翌日から5日間かつ解熱後2日を経過してからとなります。

### インフルエンザにかかったら...

インフルエンザに感染すると普通のカゼの症状の他に、高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から手洗い・うがい、換気などの予防を徹底することが何よりも重要ですが、もしもかかってしまった場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。



<p><b>早く受診する</b></p> <p>抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。</p>	<p><b>しっかり休む</b></p> <p>インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。</p>	<p><b>しっかり飲む</b></p> <p>お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいので飲めるものを。</p>	<p><b>マスクをする</b></p> <p>24時間 着用のススめ 他の人に広げないように。自分の回復も早まります。</p>
---	---	--	--

### 薬の使い方の注意!!!

インフルエンザなどの感染症が疑われる発熱や頭痛では、アスピリン系の薬を使用しないように気をつけましょう。ウイルス感染にアスピリン系の薬(鎮痛剤などの薬)を使用すると「ライ症候群」という急性脳症などの重い副作用を発症することがあります。

薬は正しく使わないと大変危険なこともありますから、簡単に友だちからもらったり、あげたりせずに、医師や薬剤師の指示をよく聞いて正しく使用するようにしましょう。

3年生にとって、これからは健康管理が受験科目の一つとも言えるくらい重要になってきます。自分なりに工夫して、体調を整えていきましょう。特に、バランスの良い食生活と十分な睡眠が重要です。



