

ほけんだより 10月



柳井市立柳井中学校 保健室
令和8年10月5日 第10号

※生徒向けと保護者向けの表現が混在しています

夏のころに比べて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようにもなりました。10月は、朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。急な暑さ・寒さによる風邪や体調不良をしっかりと予防したいですね。



インフルエンザの流行が始まっています！

今年は、山口県でも例年より早くインフルエンザの流行が始まっています。「まだ冬ではないから大丈夫」と思わず、**手洗い・換気・十分な睡眠**を心がけ、毎朝、自分の体調に目を向けましょう。体調がすぐれないときは、登校前におうちの人と一緒に様子を確認してください。「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず、ゆっくり体を休めましょう。

インフルエンザにかかったら

登校

できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

※「熱が下がったらすぐ登校」ではありません。**発症した日と熱が下がった日**を確認しておきましょう。

～予防接種を考えているご家庭へ～

ワクチンは、感染後に発症する可能性を減らす効果と、発症した場合の重症化を防ぐ効果があると言われています。接種を希望される方は、医療機関に相談をしてくださいね。



どうして？発熱のメカニズム

病気の原因であるウイルスや細菌の多くは、熱に弱い（活動しにくくなる）という特徴があります。そこで、これらに感染すると、からだを守るはたらきとして脳が体温を上げて、対処しようとするのです。また、体温が高くなると体内の白血球も活発になり、ウイルスや細菌と闘います。



『熱が上がってしまったら…』

- ・あまり動かず、安静にする
- ・寒気があるときは体を温める
- ・汗をかいたら水分をたくさんとり、こまめに着替える



熱が出たときの対応が、自分でできるように覚えておきましょう！