



ほけんだより 1月



令和4年1月12日
関西情報工学院専門学校



保健室

明けましておめでとうございます。冬休みはいかがでしたか？3年生は教室で勉強するのも今月までです。友人と授業を受けるのも2週間しかありません。悔いのない高校生活を送りましょう。
(遅刻や欠席の無い1月にしましょう。)

風邪・インフルエンザクイズ

問1 風邪やインフルエンザにかかると、熱が出るのはどうして？

- ①からだが冷えるため
- ②ウイルスをやっつけるため
- ③周りの人に病気であることを知らせるため

問2 咳やくしゃみで飛び散ったウイルスは、どうなる？

- ①すぐ死ぬ
- ②しばらく生き続ける
- ③ずっと生き続ける

問3 風邪がひどくなるとインフルエンザになる？

- ①はい
- ②いいえ

問4 インフルエンザは熱が下がったら、すぐに学校に来てよい？

- ①はい
- ②いいえ

答えは 裏にあります

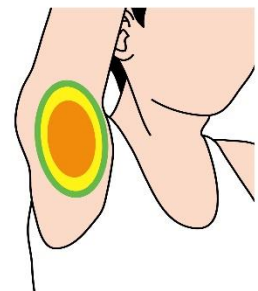
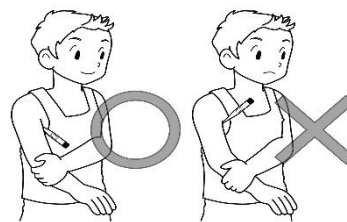
「体温」は体の健康指標

毎日、体温測定をし健康日誌に記録しましょう。

体温は脳が皮膚で感じた外気温や体内の中心部の温度と照らし合わせて、寒い時には熱をつくり、暑いときには熱を逃す働きを促して、体温を一定に保っています。

個人差のある平熱・発熱

平熱は個人差があるので、普段から自身の平熱を把握しておきます。体調不良時に平熱と比較して、1℃以上体温が上昇していたら、発熱を疑います。



体温計を下から差し入れ、脇のくぼんだ部分に挟みます。

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

答え 解説

問1 ②「ウイルスをやっつけるため」

からだの中に入ってきたウイルスなどの病原体は、白血球をはじめとする免疫細胞がやっつけてくれます。免疫細胞は、体温が高いほど働きが活発になります。そのため熱が出ます。

問2 ②「しばらく生き続ける」

咳やくしゃみで飛び散ったウイルスは、しばらく生き続けているため、その空気を吸い込んだ人が、かぜやインフルエンザにかかってしまうのです。マスクはウイルスが飛び散らないようにするためのエチケットといえるでしょう。

問3 ②「いいえ」

かぜとインフルエンザは原因となるウイルスが違います。かぜには多くのウイルス（や細菌）があります。一方、インフルエンザにはA,B,Cの3つの型があります。

問4 ②「いいえ」

インフルエンザは熱が下がってもウイルスはからだに残っています。そのため熱が下がっても他の人にうつしてしまう可能性があるため、法律でかかってから5日が経っていること、さらに熱が下がって2日が経つまでは登校してはいけないことになっています。