

ほけんだより

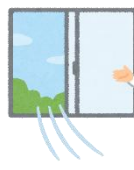
早くも
インフルエンザが
流行しています！

令和8年9月8日
飯田高等学校
保健室

飯高祭が終わり、ほっと一息ついている人も多いのではないのでしょうか。実はこの時期、疲れがたまって体調を崩しやすくなります。石川県内では、すでにインフルエンザの疑いがある集団風邪が出ている学校もあります。発熱やのどの痛み、咳などの症状がある場合は、無理をして登校せず、早めに医療機関を受診しましょう。早めに受診することで、自分の体調管理だけでなく、周りへの感染拡大を防ぐことにもつながります。

インフルエンザを予防するために、次のことを心がけましょう！

- ① 十分な睡眠をとる
- ② バランスのよい食事を心がける
- ③ こまめに手洗いをする
- ④ 教室や家庭で換気を行う
- ⑤ 体調が悪いときは無理をしない
- ⑥ マスクを着用する



- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



時間の経過と受診のタイミング

迅速検査は、発熱から12～24時間経過していることが正確な診断の条件になります。また発症後48時間以内であれば治療に効果的な薬があるために、医療機関の受診は発熱してから12～24時間以降48時間以内に行うことが有効だといえます。



発熱した日時をメモしておく、受診するタイミングを判断したり、医師に相談したりする際に便利です！

抗ウイルス薬の効果は？

インフルエンザは自然治癒しますが、抗ウイルス薬を投与した場合は発熱期間を1～2日短縮することが期待できます。

秋・冬は感染症流行の季節

感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い

石鹸で時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ

乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける

繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年

配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

