

# Health Letter



No.13 令和7年12月3日 発行

## 県内に「インフルエンザ警報」発令中



インフルエンザ流行中

三次市内の学校においてもインフルエンザでの学級・学校閉鎖があり、今後も、インフルエンザの流行が予想されます。

今年、流行しているインフルエンザA型は、38℃以上の急激な高熱や頭痛、咳、鼻水といった症状がみられます。発熱など体調不良の時は、積極的に医療機関に受診し、自分の身体はもちろんの事、インフルエンザの感染拡大を防止していきましょう。



### ★インフルエンザチェック！

チェックリストを参考に、インフルエンザの疑いがある場合は、早目に医療機関で診てもらいましょう。



重要ポイント！（この3つのポイントがそろうことが、インフルエンザの特徴です。）

- 地域の中でインフルエンザが流行している。
- 急激に症状が出る。
- 38.0℃以上の発熱

咳や鼻水などの症状が出る前に、いきなり高い熱が出ることが多いです。



重要ポイント！（重要ポイントの他に、次のような症状があればインフルエンザの疑いがあります。）

- 関節痛・筋肉痛・頭痛
- 体のだるさ、食欲不振
- また、次のいわゆる「かぜ症状」もほとんど同時にかやや遅れて出現します。
- 咳・鼻水
- のどの痛み

### ★こんなことに気を付けてください。

- ◎ 手洗いやうがいは予防の基本です。また咳エチケットは咳がでる、予防のためのマスクの着用（登校する前から着用）をし、感染を拡げないようにしましょう。

#### 《咳エチケット》

- ① 咳やくしゃみが出たら、他の人にうつさないようにマスクを着用しましょう。
- ② ウィルスが鼻や口から入らないようにするためにマスクを着用しましょう。
- ③ マスクをつけていないときや咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけましょう。
- ④ 鼻水、痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

- ◎ 普段から栄養のバランスの摂れた食事や十分な睡眠をとるなど、病気に対する抵抗力を高めておきましょう。部屋の加湿や換気も予防には効果的です。

- ◎ 毎朝、健康観察をし、体調が悪い時は、無理をしないで学校を休み、発熱や頭痛などの症状が出たら、早目に医療機関を受診してください。

- ◎ インフルエンザまたはその疑いがあると医師から診断された場合はすぐに学校に連絡をしてください。インフルエンザは出席停止となり、欠席扱いにはなりません。医師の指示に従ってゆっくり休んでください。

#### 保護者の皆様へ

先週から校内においても、体調不良で欠席する生徒がみられます。

37.5℃以上の場合は、保護者の方に連絡をさせていただきます。下校後すぐに受診をお願いします。

のどが痛い、咳が出る場合、登校時からマスクの着用をよろしくお願いします。そのため、生徒用かばんにマスクを1枚携帯させていただくようご協力をよろしくお願いします。

広島県内もインフルエンザが流行しているため、外出する場合は、人混みを避け、マスクの着用、こまめな石けんでの手洗い、うがいに努めてください。

引き続き、学校内でも予防の徹底を進めていますので、家庭においても、朝の健康観察、感染の予防と対策の徹底をよろしくお願いします。 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

意外と  
知らない?

# 体温にまつわる Q+A クイズ

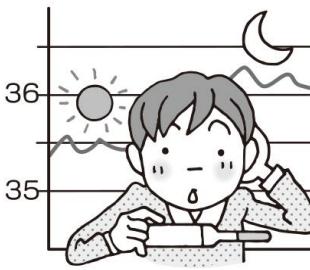
Q

平熱は誰でも  
同じくらいの温度である



× 人によって異なります

健康な日本人の平均体温は36℃台後半。でも、個人差が大きいものです。大切なのは自分の平熱を知っておくこと。健康なときにも体温を測ってみましょう。朝と夜で1℃くらい差が出ることもありますよ。

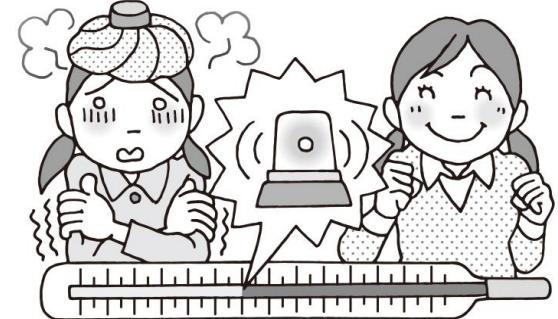


豆  
知識

体温計で  
測れる温度は  
決まっている

Q

発熱の基準の値は  
37.5℃である



○ ただし、これも個人差あり

発熱は病原菌などと体が戦うための防御反応といわれています。37.5℃以上が発熱した状態とされますが、いつもより高いと感じたら発熱の始まりと考へても良いでしょう。つまり、発熱の仕方も個人差があるのです。特に感染症の場合は、熱の数字そのものよりもその原因のほうが重要です。



体

温計の測定できる最大の体温は42.0℃。昔ながらの体温計も、目盛りは42℃までです。基本的に発熱しても41.5℃以上になることはなく、それ以上高い熱が出ると体のたんぱく質が壊れ命にかかわります。

Q

低体温症は  
単に凍えた状態である



× 命にかかる危険な状態です

人間は体温が低くなりすぎると生命を保てません。具体的には、体温が35℃以下になった場合に低体温症と診断されます。非常に冷たい水に5~15分つかっているだけでも低体温症になる場合も。寒い場所でケガや病気で倒れたときも、体温を保たないと危険です。



おぼえておこう

## 体温計の 正しい使い方

①



体温計の電源を入れ、  
表示部に「L°C」が出たら準備完了

②



体温計の先は  
わきのくぼみの中心にあてる

③



下から押し上げるように  
持ち上げ、わきをしめる

体温計とわきを密着させる  
軽く腕を外から押さえて