

# ほけんだより2月

令和8年2月4日（水）  
台東区立駒形中学校  
養護教諭 高野尚子

## インフルエンザ B 型の流行時期と特徴

- ・流行時期：1月～4月
- ・38℃～40℃を超える高熱
- ・関節痛・頭痛・全身のだるさ
- ・下痢や腹痛、胃腸の不調がみられる場合が多い

## 医療機関受診の際の注意点

- ・病院受診のタイミングは、発熱後 12～24 時間が最適。  
→発熱直後の段階では、ウイルス量が少なく「陰性」と誤診される可能性があります。
- ・発症後、48 時間以内に受診する。  
→インフルエンザ薬は、発症から 48 時間以内に使用することで効果が発揮されます。

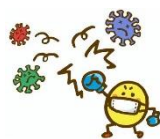
**登校前に体調不良を感じたら  
無理をせずお休みしましょう！**

インフルエンザは感染力が強く簡単に他人に感染し拡大します。体調不良を感じたら無理をせず自宅で休養しましょう。



★今年は、インフルエンザ A 型に感染後、インフルエンザ B 型に感染するケースが多いようです。B 型感染後に A 型に感染するケースも今後増えるそうなので、4 月まで感染症対策をしっかりと行いましょう。

## 継続しよう！感染症対策



うがい・手洗い・消毒  
最後にハンカチでしっかり拭こう！



換気しよう！  
2 か所開けて、空気を流そう。



湿度 50%以上でインフルエンザウイルスは大幅に減ります。  
教室内ではこまめに水分補給して、乾燥を防ぎましょう！



咳やくしゃみのある人はマスクをつけましょう。

## おん 温 活 の ス ス メ

び ば だ 美肌、かぜ・しもやけ予防にも

受験勉強 健康に気をつけて

### まいにち にゅうよく 毎日入浴・マッサージ



シャワーで済ませず  
湯船に入ろう。

あしやち 温感クリームも  
おススメです！



### けつこうそくしん ビタミンEで血行促進



ビタミンEと一緒に食べると効果的！

### かんたんさ き 寒暖差に気をつけて



首・手首・足首はしっかり 防寒！

がんばれ受験生

