

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。

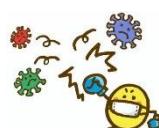
登校前に体調不良を感じたら
無理をせずお休みしましょう！

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。

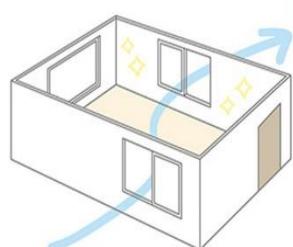


★今年は、インフルエンザ A 型に感染後、インフルエンザ B 型に感染するケースが多いようです。B 型感染後に A 型に感染するケースも今後増えるそうなので、4 月まで感染症対策をしっかりと行いましょう。

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つかり拭こう！



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。



のススメ

美肌、かぜ・しもやけ予防にも

受験勉強 健康に気をつけて

毎日入浴・マッサージ



ビタミンEで血行促進



寒暖差に気をつけて



がんばれ受験生

