



山崎小学校 保健室

今年の秋は暑いな～。と思っていたのも束の間、11月中旬ごろから急に気温が下がりましたね。ここから数ヶ月は、かぜやウイルスとのたたかいです。早寝早起き朝ご飯、そして適度に身体を動かして、2学期最後の1ヶ月も元気に過ごしたいですね！

最近よく「何度あれば発熱なん？」と聞かれます。では、問題です。

Q.発熱は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは・・・**②**です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体が辛い・・・」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温をはかり、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな・・・」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。

山崎小学校インフルエンザ情報

ここ数年、かかる人が少なかったインフルエンザですが、今年度は全国的に流行していますね。本校で11月にインフルエンザにかかった児童は約160名でした。(A型ばかり)学級閉鎖をしたクラスもありました。

風邪やインフルエンザを予防するには、**手洗い・うがい・換気・加湿**が大切です。

しんどいな・・・と感じたら、無理をして登校せず、病院を受診してくださいね。



インフルエンザの出席停止期間は

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで



風邪かな？

と思ったら...

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。

