



ほけんだより

令和5年11月22日
第13号
有銘小学校 保健室



かぜの予防をしよう

警報発令中！ インフルエンザ・咽頭結膜熱

現在沖縄県では、インフルエンザ及び咽頭結膜熱（プール熱）の感染が広がっており、警報が発令されています。マスク着用や手洗いなど、基本的な感染予防対策の徹底をお願いいたします。

咽頭結膜熱 いんとうけつまくねつ（プール熱）



病原体：アデノウイルス
感染経路：飛沫感染（せきやくしゃみ）
接触感染（タオルの共用等）
主な症状：目の充血、高熱、のどの痛み

咽頭結膜熱は、プールを介して感染することが多いため、『プール熱』ともよばれていますが、プール以外でも感染します。

プール熱は、アルコール消毒が効きません！

★こまめな手洗い

★せきエチケット

が重要です。



こまめに洗おう



マスクをつけよう



風邪を引いたら熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。

