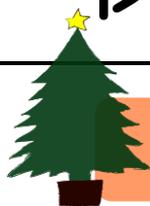


# 保健だより

東京女学館中高保健室  
令和4年12月発行  
No.7



## 冬の健康管理

手洗い・マスク・換気  
忘れずに！



寒さが一段と厳しくなってきました。今後、コロナとインフルエンザの同時流行が予想されます。備えあれば憂いなし。基本的な予防はもちろんのこと、万が一のことを考えて今からできる準備をしましょう。

### 1 新型コロナ検査キット、解熱鎮痛薬等を用意しておきましょう

### 2 発熱などの症状が出たら(東京都の場合) ※住んでいる地域によって違う場合があります。確認しましょう

かかりつけ医などに相談

かかりつけ医がない場合は東京都発熱相談センターに相談

または

新型コロナ抗原検査キット(医療用)で検査

重症化リスクの高い人や症状が重い人は受診してください

陰性

陽性

療養中に不安があったら

うちさぼ東京(毎日24時間)へ相談

東京都陽性者登録センターに登録

または オンライン診療

※診療や薬の処方希望する場合

かかりつけ医や近くの医療機関へ ※オンライン診療もあり

インフルエンザ検査

注意！

1回のコロナ抗原検査の結果が陰性であっても感染している場合があります。

症状がある場合はもう一度翌日に抗原検査をしてください。

コロナ陰性でもインフルエンザに感染している可能性もありますので

症状がある場合は医療機関や「東京都臨時オンライン発熱診療センター」に相談しましょう。



## 発熱Q&A

### Q1 発熱は何度から？

A1 あくまで医学的には、発熱は37.5℃以上、高熱を38.0℃以上のことをいいます。

平熱は人によって違うので、平熱が低い人は37.2℃でもつらく感じ、発熱と言える状態になることもあります。大切なのは、普段から体温を測って自分の状態を知っておくことです。



### Q2 熱の出始めは体を冷やす？温める？

A2 熱の出始めは寒気を感じる人が多いので、毛布などで温めましょう。

体がほてって汗をかきだしたら、服を薄手のものに替えて調節しましょう。



### Q3 お風呂は入っているの？

A3 水分補給ができていればできますが、体力を消耗するので軽く入るかシャワーで流す程度にしましょう。ただし高熱の時の入浴はNGです。



### Q4 食欲がないときはどうすればいい？

A4 無理に食べなくてもいいです。ただ、脱水を防ぐために水分はこまめに補給しましょう。

冷たすぎる水や一気に飲むことは避けましょう。

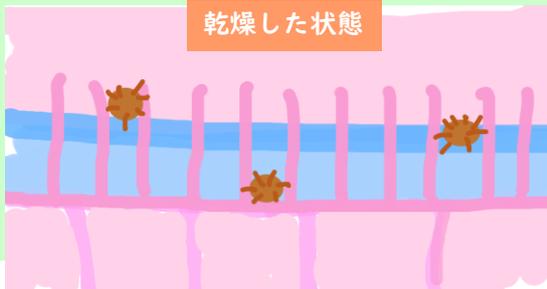




こまめな水分補給で  
かぜ予防を！

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。

鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、かぜをひきやすくなってしまいます。

## インフルエンザ・コロナ同時検査キットについて

- 検体採取の時期や、採取方法によっては**偽陰性**(本当は陽性なのに、陰性という結果になること)になることがありますので下記に注意してください。

検査時期: **発熱から 12 時間以上経過**してから

採取方法: 説明書に記載されている方法で、鼻腔の置くまで挿入し、  
粘膜をしっかりと擦るように廻して採取する



- 陰性の場合は翌日、再度検査を！  
ワクチンを接種していると、最初からすぐにウイルス量が多くなく陽性になりにくいケースもあります。検査の結果が陰性でも、時間を置いてもう一度翌日に検査をしてください。
- コロナ・インフルエンザとも陰性であっても感染性のある疾患のケースもあるので、解熱するまで登校しないでください。

高三の皆さんはいよいよ受験目前。いろいろ考えて眠れないということもあるのではないのでしょうか。まずは大きく深呼吸しましょう。たまには心と体の緊張をほぐすために、リラクゼーションも大切です。うまく取り入れて乗り切ってくださいね。

皆さん、冬休み中元気にすごせますように。よいお年を…

