

+ 保健だより +

インフルエンザ流行中!!!

今月はこちらに注意!! インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。

突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。



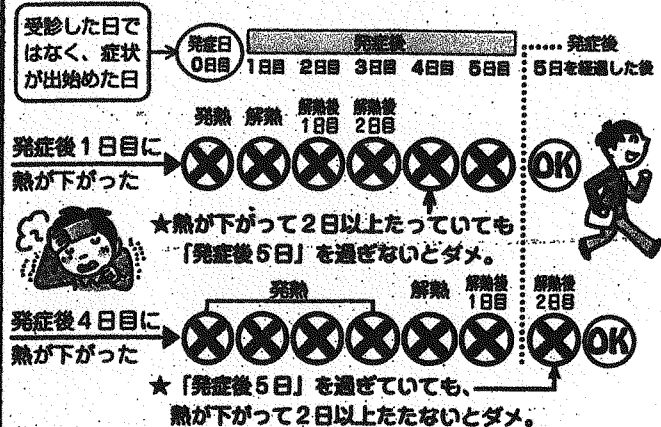
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律[※]で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

インフルエンザはどうやってうつる？

- ① 飛沫感染：感染者のくしゃみや咳と一緒にウイルスを吸い込む → マスクをする
- ② 接触感染：ウイルスのついたものをさわった手から口や鼻に入る → 手洗い・うがいをする
- ③ 空気感染：空気中に漂うウイルスを吸い込む → 換気をする・人混みを避ける

自分や家族が感染したら

☆できるだけ外出を控えよう

できるだけ外出を控えて自宅で安静に療養しましょう。療養中は、十分に水分補給をすることが大切です。熱が下がったとしても、感染力は残っている場合もあります。熱が下がってから少なくとも2日以上経過するまで、また発熱や咳などの症状が現れた翌日から少なくとも7日以上経過するまでは、外出するのを控えましょう。

☆くしゃみや咳をする時にはエチケットを守ろう

やむをえず外出する場合には、使い捨てマスクを必ず着用しましょう。くしゃみや咳をする時は、周囲の人から顔をそむけて1メートル以上離れ、ティッシュなどで口や鼻を覆いましょう（※これを咳エチケットといいます）。使用したティッシュは、すぐにふた付きのごみ箱に捨て、手をよく洗いましょう。

☆看護をする際にも感染予防をしよう

患者さんの看護はできるだけ個室で行い、同居している家族が感染するのを防ぎましょう。看護をする際には使い捨てマスクを着用し、手洗いやうがいを心掛けましょう。また、看護をする側も毎日検温し、体調管理を行うことが大切です。