

ほけんだより インフルエンザ特集

寒くなると同時に、本校でも風邪をひいている人が増えてきています。一人ひとりが、体調管理に気をつけて元気にこの冬を乗り切ってください。



平成30年11月30日
大阪市立堀江中学校
保健室発行

インフルエンザとがぜの違いは？

ともにのどの痛み、鼻水、せきの症状が見られますが、**インフルエンザの場合は、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が強いこと、**気管支炎や肺炎などを併発し、重症になることもあるのが特徴です。**(インフルエンザは、かぜではありません。)**

	インフルエンザ	かぜ
症状が出始める箇所	全身（足腰や関節に強い痛み・寒気）	鼻・のど
進み方	急激	ゆるやか
発熱	38℃以上の高熱	だいたい38℃くらい
原因となるウイルス	インフルエンザウイルス	ライノウイルス・アデノウイルスなど
治るまで *出席停止期間	5日以上。 <u>発症した後5日を経過し、かつ、熱が下がって2日間は出席停止</u>	一定ではない

保護者の皆様へ

抗ウイルス剤の服用によって、熱が早く下がるようになりました。しかし、熱は下がっても感染の可能性は残ることから、感染の拡大を防ぐため、また確実な回復に努めるため、出席停止期間が平成24年度より上記のように変更されています。この基準をふまえ、具体的な判断は医師の指示に従ってください。

熱が下がって元気なのに・・・と思われる場合もあると思いますが、集団での感染拡大を防ぐために必要な措置ですのでご理解、ご協力をお願いします。

万が一、インフルエンザと診断された場合、その旨、学校にご連絡ください。

医師より登校許可が出て、登校した時に学校から「感染症による欠席届」をお渡しします。

保護者が記入の上、学級担任まで提出してください。

提出された期間は、**出席停止措置となり欠席扱いにはなりません。**

インフルエンザを予防する3つのステージ

ウイルスを減らす

これで、ウイルスはグッと減ります

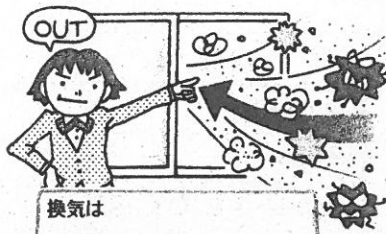


環境は

- ・温度20～25℃
- ・湿度50～60%

保温・加湿で弱らせる

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。



換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

換気で追い出す

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

ウイルスを入れない

目や鼻、口を触らないことも大事



手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

手洗いでシャットアウト

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます



正しいマスクのつけ方は

★に、すき間を作らない

マスクでガード

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。



ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどまで運ぶ
痰にして出す



のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクののど（線毛）の乾燥を防ぎます

免疫力でやっつける

免疫力を高めるために



適度な運動をする

ストレスを軽減する



十分な睡眠をとる

栄養バランスよく食べる

からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうするとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。