

保健だより特別号

手洗いで インフルエンザ予防

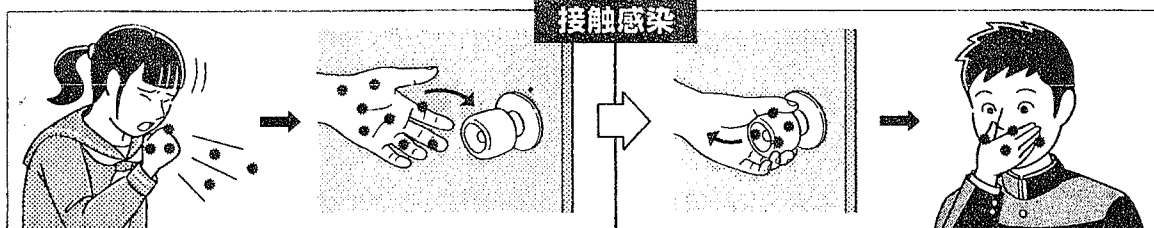
2019/11/19 大阪市立大正北中学校保健室

手洗いでインフルエンザ予防

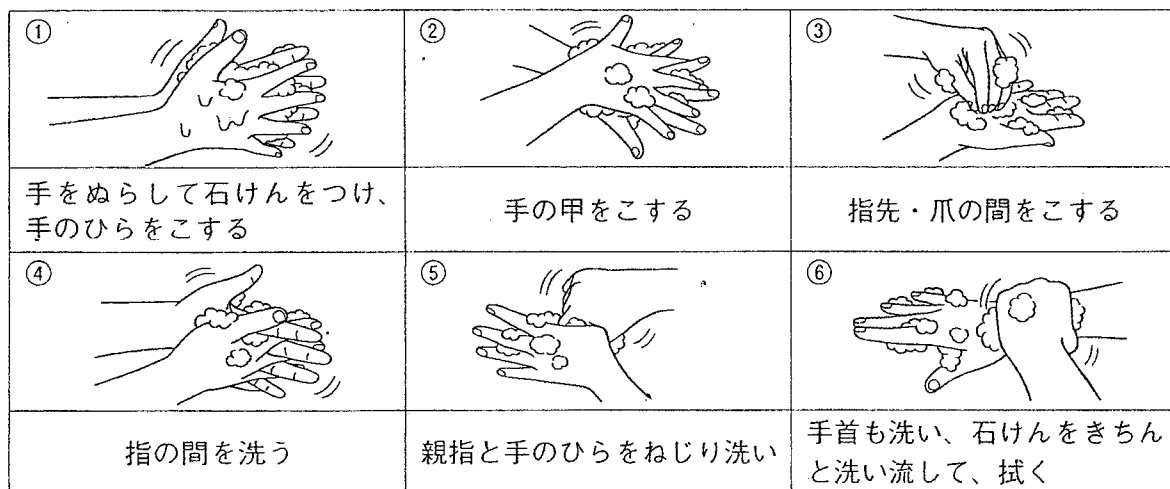
冬はインフルエンザが流行する季節です。インフルエンザ予防として、マスクなども重要ですが、手についたウイルスを直接洗い流すことは、感染症対策として有効です。

飛沫感染と接触感染

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。感染経路としては、飛沫感染と接触感染があります。飛沫感染とは、感染者のせきやくしゃみなどの飛沫を通して感染することです。接触感染とは、感染者のせきやくしゃみなどから手についたウイルスがドアノブなどに触れたときにつき、その場所を別の人が触ることで手にウイルスが付着して、その人の鼻などから体内に入って感染することです。ウイルスはいつ、どこで、手につくかわからないため、手洗いをすることは感染予防に重要です。



正しい手洗いの方法



参考文献：厚生労働省「マメに正しい手の洗い方」

インフルエンザ予防のためにできること

インフルエンザの感染予防には、手洗い以外にも、マスクの装着、うがい、栄養バランスのよい食事、生活リズムなどの生活習慣も重要です。

マスク



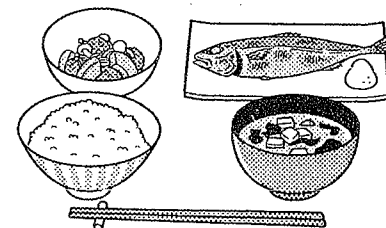
ウイルスは飛沫に含まれていて、マスクは飛沫を防ぐため、一定の予防効果があります。

うがい



うがいは、口の中を清潔にする効果があります。

食事



栄養バランスのよい食事は、体の免疫力を高めるうえでも重要です。

生活リズム



規則正しい睡眠をしっかりととり、体力をつけて、免疫力が低下しないようにしましょう。

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能
出席停止期間	→							