

インフルエンザに備えよう!!

大阪市立新東淀中学校 **インフルエンザにかかったら**

保健室 2016. 2. 12.

インフルエンザはせき、くしゃみ、鼻水などのかぜ症状だけでなく、高熱、頭痛・筋肉痛などを起こす重篤な全身感染症です。日本では普通のかぜとインフルエンザが混同されることが多いようですが、インフルエンザの特徴をよく理解してこの冬の流行に備えてください。

インフルエンザと普通のかぜの違い

	インフルエンザ	普通のかぜ
病原体	インフルエンザウイルス	ライノウイルス・コロナウイルス等
症状	39度以上の突然の高熱と頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状がでるのが特徴で、のどの痛み、鼻汁などもみられ、さらに気管支炎・肺炎などを併発して重症化することがある。	せき、くしゃみ、のどの痛みや水様の鼻汁などがみられ、発熱はインフルエンザほど高くなく、重症化することはめったにない。

インフルエンザの予防法

- ◆ 日頃から十分な栄養と休養をとる。(睡眠不足は一番の大敵!)
- ◆ 流行期間中はできるだけ人込みに行くのをさける。
- ◆ 外出時はマスクを着用し、帰ったら手洗いとうがいを心がける。
- ◆ 室内の乾燥に気をつけ、適度な湿度を保つ。
- ◆ 小さなお子さんや高齢者の方は、かぜの症状ができれば早めに医療機関を受診する。
- ◆ インフルエンザワクチンの接種については、高齢者、心疾患、肺疾患、腎疾患などの基礎疾患のある方に対して、重症化防止の観点から有効な手段であると考えます。ただし接種の効果は個人差があり、また抗体の獲得までには1か月程度の期間を要すること、きわめてまれに副反応の可能性もあることなどの問題もあります。ワクチン接種の際は事前に医療機関に問い合わせ、医師と十分な相談をすることが必要です。



- ◆ 安静にして、休養をとる。(休養をとることは、自分の体を守るだけでなく、他の人にうつさないという意味でも重要です。)
- ◆ 部屋の湿度を保つ。(インフルエンザウイルスは湿気に弱い。)
- ◆ 水分を十分に補給する。(お茶・ジュース・スープ・お味噌汁など。)
- ◆ かぜだと軽く考えず、早めに医療機関で受診して治療を受ける。

《保護者の皆様へ》

- ① 「インフルエンザ」と病院で診断された場合は、出席停止になります。
まず、学校に連絡していただき、医師より登校許可がおりた日より登校していただきます。登校後担任より「出席停止の取扱届」をお渡ししますので、保護者をご記入のうえ担任までご提出ください。(提出のない場合は出席停止扱いになりません。)
- ② 朝の健康観察を忘れないでください。
朝から調子が悪いのに、無理をして登校する生徒がいます。多くは早退しかぜの期間が長引いています。体力の消耗はかぜを悪化させますし、インフルエンザの場合は、他生徒への感染も考えられます。回復するまで無理をせずに休養させてください。

ウイルスと換気

冬にかぜが大流行する原因の1つは、しめき
った部屋の中にいることで、ウイルスも同じよ
うに同じところにいて、外にでられないこと
です。しめきった教室は、ウイルスだけでなく、
ひとのからだから出る熱、炭酸ガス、衣服から
出るほこり、床のゴミ、体臭、ロヤ染のにおい
がいっぱいです。
この結果、頭痛やあくび、息苦しくなるなど
の症状がでてきます。冬は、外と中との温度の
差が大きいので、空気の入れかえが早くできま
す。かぜの予防、気分転換に教室の換気を積極
的にしましょう。