

ほけんだより

2018-8

平成31年1月10日
大阪市立矢田中学校
健康教育部

いよいよ本格的なシーズンです・・・

インフルエンザなどの感染症の対策をしましょう

インフルエンザの予防について

感染を拡大させないため、対策をしましょう

★感染経路をキチンと把握をしましょう

インフルエンザは、インフルエンザに感染している人の咳やくしゃみ、会話の時に空気中に拡散されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することで感染します。

感染の多くは、この「飛沫感染」によると考えられ、ドアノブなどの環境表面についたウイルスへの接触により、鼻や口などの粘膜や傷口などを通して感染する「接触感染」も成立します。



★日常生活でできる予防

●手洗いをしましょう

特に、外出先から帰宅した時や食事の前は必ず手を洗いましょう。

●人混みや繁華街への外出を控えましょう

特に、疲れているときや睡眠不足のときは控えましょう。

●室内の乾燥に注意をしましょう

室内では、加湿器を使うなど適度な湿度（50%～60%）を保ちましょう。

●充分な休養をとり、体力や免疫力を高めましょう

●バランスよく栄養を摂取をしましょう

急に38度くらいの発熱

咳やのどの痛み 節々が痛い

強いだるさ

もしかしてかかったかな？そんな時は…

体調がすぐれないときや、朝から37度以上の熱があるときは、無理に登校せず、安静と受診をお願いします。医師にインフルエンザなどの学校感染症と診断された場合は、学校に電話連絡(6702-5775)をお願いします。

インフルエンザの場合、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」を出席停止期間とすることになっています(医師において感染の恐れがないと認める場合はこの限りではない)。