

インフルエンザの基礎知識と対処法を知りましょう！

厚東川中学校 保健室(2019.1.29)

登校前に自分の健康状態をチェック(健康観察)しよう！

かぜ・インフルエンザをはじめ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、感染症の流行が起こりやすい時期になり、よりいっそう健康への気配りが求められる時季になりました。

登校前に、自分でも体調を一通り、チェックしていますか？「いつもと違う」と感じたら、おうちの人と相談していますか？積極的に自分の健康観察をおこない、その様子を家族や周囲の人(登校後の健康観察)にしっかり伝えるようにしてほしいと思います。

登校前に自分の体調と向き合って、自分自身の健康観察をする時間を作るためには、早起きをすることも大切です！



インフルエンザの症状

インフルエンザの潜伏期間は2、3日と短く、急な悪寒から突然の発熱(38~40℃)で発症します。倦怠感があり、筋肉痛、関節痛などが起こります。発熱後、数日で咳や鼻水がひどくなります。また、腹痛、嘔吐、下痢などの症状が出る場合もあり、普通のかぜよりも症状が重くなります。

インフルエンザの特徴		症 状	発熱・筋肉痛・関節痛 など
発 熱	38~40℃	悪 寒	強い
原 因	インフルエンザウイルス	発 病	急激に発症
感染経路	飛沫感染・接触感染	全身の痛み	強い

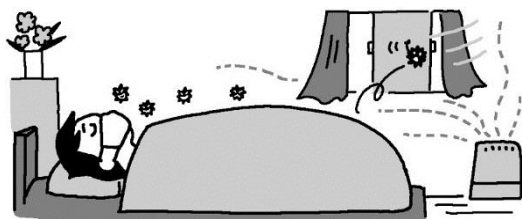
インフルエンザの予防対策

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫を吸い込むことによる飛沫感染と、手指を介して鼻や口にウイルスが付着する接触感染で罹患します。そのため、次の5つの対策が有効とされています。

1. 帰宅後の手洗い・うがい 手にはいろいろなものに触っているので、知らないうちにウイルスがついているかもしれません。手の平はきちんと洗えることが多いですが、 手の甲や指先、親指の周り、指と指の間、手首 なども忘れずに洗うようにしましょう。 	2. 咳エチケット (マスクの着用) ウイルスが飛ぶのを防ぎます。また、自分の息がマスク内にこもり、口の周りの湿度が高くなるので、湿った空気を吸うことで鼻やのどの乾燥も防げます。 	3. 換 気 窓を開けて、室内の空気を入れかえることで、室内にいるインフルエンザウイルスを少なくすることが大切です。空気の出口をつくと、よりしっかり入れかえることができます。 
4. 湿 度 空気が乾燥すると、鼻やのど、気管の粘膜の繊毛がうまく働かなくなりインフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などで適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。 	5. 規則正しい生活習慣 睡眠不足だったり、栄養をバランスよくとっていなかったりすると、免疫力が低下してインフルエンザにかかりやすくなります。しっかり 休養と栄養 を摂るようにしましょう。 	6. 外出をひかえる インフルエンザが流行している時期は、人が多いところへの外出はなるべくひかえましょう。 

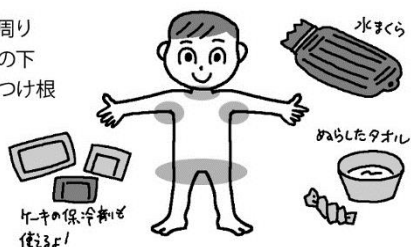
インフルエンザにかかってしまったら

他人にうつさないように安静にして
過ごしましょう。



冷やすと効果的なところ

- 首の周り
- わきの下
- 足のつけ根



インフルエンザの出席停止期間について

病院を受診してインフルエンザの治療薬を使うと早く解熱することがあります。しかし、感染力の強いウイルスは体の中に残ったままです。

「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」出席停止

となります。必ず医療機関を受診して、お医者さんの指示を受けましょう。

インフルエンザによる出席停止の基準については、別紙プリントを参考してください。

インフルエンザと診断されたら

- ① 病院を受診し、**インフルエンザと診断された場合は必ず学校に連絡**をお願いします。
またその際には、症状と出席停止の期間を担当または養護教諭と確認させていただきます。
- ② **「インフルエンザによる欠席届」のプリントを配布**します。
出席停止期間が終わり、お子様が登校されたら、欠席届のプリントをお渡しします。出席停止の手続きを行う上で必要なプリントですので、お手数をおかけしますが保護者の方が必要事項を記入し学校へプリントの提出をお願いします。
なお、インフルエンザにり患しても病院での診断書は必要ありません。

保護者の方へお願い

学校は、集団生活を行う場です。インフルエンザの流行（集団発生）を防ぐため、下記の対応にご理解とご協力をお願いします。

◆緊急連絡先について◆

カゼやインフルエンザが流行するこれからの季節は、朝は体調がよく元気に登校していても、急にお子様の体調が悪くなり保護者の方に連絡を取ることが考えられます。

緊急連絡先に変更がある場合は、担任まで連絡先をお知らせくださいますようお願いいたします。

お迎えをお願いします！！

★37.5℃以上の熱が出たとき

★嘔吐や腹痛、体調が悪く、保健室で休養しても回復が見込めないとき

◆登校時の朝の健康観察◆

このような症状があるときは、無理は禁物です！熱がないから大丈夫と判断せず、早めに休養を取らせてください。



- | | |
|--------------------------------|----------|
| ①発熱はしていないか | ②顔色は良好か |
| ③頭痛、腹痛（下痢）、咽頭痛など、いつもと違うところはないか | ④食欲はあるか |
| ⑤咳、くしゃみなど、かぜと思われるような症状はないか | ⑥倦怠感はないか |