

保健だより11月 インフルエンザについて!

大分県立玖珠美山高等学校 保健室

期末考査が本日で終了しましたが、みなさん一生懸命頑張りましたか?2学期も残すところ3週間余りです。健康第一で毎日をご過ごせますように。インフルエンザは毎年1~3月頃に全国的にも流行のピークを迎える気道感染症ですが、今年のインフルエンザは地域によっては流行の兆しがうかがえます。インフルエンザに対しての正しい知識を身につけ、冷静に判断し対応ができるようにしましょう。インフルエンザなどの感染症を拡大しないよう、またクラスから学校や部活・家庭・地域へと感染症を広げないよう、各自が学校や家庭においても、日頃から感染症対策を行い、自己管理能力を高めておくことが大切です。

インフルエンザ様症状があるときは、速やかに医師に連絡をして指示を仰ぎましょう。



1. 特徴は?

インフルエンザウイルスにより感染し、発病します。通常のかぜと違い**感染力が強力**で、**突然の発熱で発症し、関節痛などの全身症状**がひどいのが特徴です。



2. 感染経路・潜伏期間は?

主に患者のくしゃみや咳のしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことにより感染します。通常1~5日で発病します。しかし、最大7日後に症状が出る場合もあります。

3. 症状

38℃を超える高熱、頭痛、悪寒、全身倦怠感(体のだるさ)、関節痛、筋肉痛、上気道症状(せき・鼻水・のどの痛み) 食欲不振など。

通常は、発熱が2~3日続いたあと、1週間程度で回復します。潜伏期間を含めると全快までにおよそ2週間かかります。

4. 治療法

発病後、48時間以内に抗インフルエンザ薬の内服(医療機関で処方)、吸入また点滴等適切な対処法、安静、水分補給をおこないます。



5. 予防対策

- (1) **手洗い・うがい・手指消毒** を念入りに行う(1時間に1回は、うがいをし、消毒用エタノールなどで消毒する)。
- (2) 十分な **栄養と睡眠** をとり、体力を蓄えておく。
- (3) 流行している時期は、極力、**人混みを避ける**。
- (4) 室内の **換気を1時間に5分行い**、湿度を **50~60%** に保つ。
- (5) 人に直接飛まつがかからないように **マスク** をして咳やくしゃみをするときは、口と鼻をタオルやハンカチで覆う。また、のどの乾燥を防ぐため **マスク** をする。マスクやティッシュは、ビニール袋に入れて捨てる。
- (6) マイペットボトルを使用し、まわし飲みなどしない。家庭においても、コップやタオルの共有はしないようにする。



*注意!!

ウォータークーラーや台所などでうがいはしない。うがい手洗いは、洗面台で行う!

6. かかってしまったかなと思うときは?

- (1) 無理をせず、**早めに医療機関に連絡を入れて指示を仰ぐ**。
- (2) **水分補給**をこまめに行い、脱水症状を防ぐ。
- (3) うがい・手洗いをし、**栄養と休養**を十分にとり、体力を取り戻す。
- (4) 周りの人に感染させないよう、**マスク**をつける。



7. 対処法

インフルエンザ診断されたら学校保健安全法では、**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**とされています。学校に、報告書がありますので保護者に記入していただき、登校する際、学校に提出してください(報告書は、学校のホームページからもダウンロードできます)。**自分の健康は、自分で守るよう**に**自己管理**をしましょう!休み明けの登校の際はマスクを着用してください。