

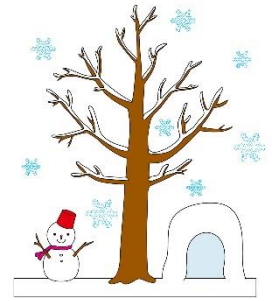
保健だより

札幌市立厚別南中学校

令和5年(2023年)

2月16日

No. 10



インフルエンザの流行期に入りました

今年はインフルエンザの流行が懸念されていましたが、3年ぶりに「インフルエンザ流行注意報」が札幌市に発令されています。2月に入って、市内で学級閉鎖をしている学校が増えています。

新型コロナウイルス感染症予防のために行っている感染症対策は、インフルエンザにおいても変わりありません。三学期は1年間の総まとめの時期、3年生は3月まで入試が続きます。体調がいつもと違う時は、家で様子を見たり、保健室で体温を測ったりするなど、早目に対処するようにしましょう。

インフルエンザはどのくらい流行していますか？

1月30日～2月5日の期間(1月第5週)

札幌市内の1か所当たりの医療機関のインフルエンザ患者数が1週間で「16.95人」

インフルエンザ流行注意報の基準である 10人を超えたので発令されました。

1月の第1週から4週までは、「7～9人」でしたので、急激に増えたことがわかります。

注意報が発令される目的は、今後、大きな流行が発生する可能性があるということで行っているものです。今は身近に流行が感じられないからこそ、今から予防について意識することが大切です。

インフルエンザの症状は？

インフルエンザウイルスに感染して1日から3日後に症状が始まります。通常のかぜよりも全身に症状が現れやすくなっています。

- ・急に高い熱が出て38度以上になります。熱が数日続きます。
- ・寒気やだるさ、関節や筋肉の痛み、頭痛など全身に症状が出ます。



あらためて確認しよう！インフルエンザ予防のポイント

- 外出後、食事前は石けんを使って30秒かけて手洗いをしよう
- 屋内や車内などで、近距離で会話をする時はマスクを着用しよう
- 少しでもいつもと違う症状がある場合は家で休養をしよう
- 睡眠時間を十分にとり、バランスのとれた食事をしよう
- 流行期は人混みへの外出を控えよう
- 部屋の湿度を保ち、換気をしよう
加湿器を使って適度な湿度(50～60%)を保つ。
換気扇、窓開け、換気システムを利用して換気をこまめにする。
- 家族で発熱などの症状のある人がいる時は、同じ部屋での接触を控えよう
食事や睡眠など



保護者の皆様へ



発熱などの症状がある時は？

市内は新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が減少傾向にありますが、発熱などの症状のみでは、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症のどちらに罹患したか鑑別できないため、病院の受診や家庭での抗原検査キットによる自己検査をお願いしています。インフルエンザの流行が見られる時期は、インフルエンザに感染している可能性もありますので、医師の診断を受けられるようお願いいたします。

また、発熱に限らず、のどの痛みや咳、頭痛など、ふだんと異なる症状がある場合は、登校を控えるとともに、外出を控えるようお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ同時流行期の受診について

(1) この冬は医療機関のひっ迫を防止するために、重症化リスクに応じた受診や自己検査等を札幌市では呼び掛けています。札幌市ホームページに案内ページがありますので、御参照の上、医療機関の受診や自己検査等をお願いいたします。

☞ **新型コロナウイルスの受診・検査WEB案内ページ（札幌市ホームページ）**

(2) 土日に対応可能な発熱外来について（小児科対応）

市内で発熱者等の診療・検査をしている医療機関のうち、土日に対応可能な小児科をホームページで公開しています。

☞ **発熱者等の外来診療・検査を実施している医療機関一覧・発熱外来マップ（札幌市ホームページ）**

(3) 小児ドライブスルー発熱外来（15歳以下の小中学生対象）

以前、プリントでお知らせをしていますが、同時流行に対応するため、ドライブスルー型の臨時小児発熱外来を日曜・祝日に開設しています。事前予約制になっています。3月31日までの期間中の日曜日・祝日になります。

☞ **小児ドライブスルー発熱外来（札幌市ホームページ）**

インフルエンザの出席停止期間について



インフルエンザの出席停止期間は、『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』となっています。これは、熱が下がっても感染力が続くため、登校を控えるようにします。いつから登校してよいかは、医師から指示がありますので、その間は家庭で十分休養をするようお願いいたします。御不明な点がございましたらお知らせください。