

ほけんだより

* 12月の保健目標*
風邪の予防に努めよう!

令和元年12月2日(月)第18号 札幌市立もみじ台南中学校

インフルエンザが猛威をふるっています!!

10月中旬から流行しているインフルエンザですが、**近隣の小中学校でもインフルエンザウイルスA型に罹患した人が出始めており、学級閉鎖になっている学校もあります。**インフルエンザの感染力はとても強く、今後更に流行することが見込まれます。手洗いうがいはもちろん、マスクや空気の入換えをするなど対策をお願いします。また、体調が優れない人は早めに休養するようにしましょう。

インフルエンザ予防術

一、人混みに行かない

インフルエンザの流行時は「人混みに行かない」ことが何よりの予防です。



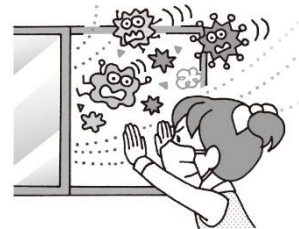
一、外出後の手洗い

手には目に見えないばい菌が10万個以上も付いていると言われています。石けんをしっかりと泡立てて指先、指と指の間、手の甲など、隅々まで洗いましょう。



一、咳エチケット

咳やくしゃみをしている人は必ずマスクを着用しましょう。マスクをしていないときに咳やくしゃみが出た場合はハンカチや腕で口元・鼻を押さえるようにしましょう。



一、適度な湿度を保つ

インフルエンザ流行時、空気の乾燥は大敵です。最低でも1時間に1回窓をあけて5分程度、少し寒いかもしれませんが空気の入れ換えをしましょう。

溶連菌が発生しています



地域ではインフルエンザA型が流行していますが、本校では溶連菌感染症が発生しています。発熱・のどの痛みが見られる場合は溶連菌感染症の疑いがあります。溶連菌感染症もインフルエンザ同様、出席停止の扱いとなりますので診断された場合は学校までご連絡いただくよう、よろしくお願いいたします。



かぜとインフルエンザの違いは？

かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



発熱から 12 時間

インフルエンザの診断は、医療機関で行われる検査によって診断されます。しかし、**発熱後 12 時間以内**に受診した場合は検査をしても陽性と診断されないことがあります。一度目の受診でインフルエンザと診断されなくても、熱が下がらずインフルエンザ症状がある場合は再度受診するようにしましょう。

罹患から48時間

インフルエンザに罹患してから 48 時間以内に薬を服用すると、症状が重症化しにくいと言われています。そのため、上記のような症状が出た場合はなるべく早めに医療機関を受診すると良いでしょう。

インフルエンザにかかったら...

登校は
できません

解熱後 2 日が経過し、
かつ発症後 5 日経過するまで
出席停止！



インフルエンザに罹患すると、ほとんどの場合 38℃以上の高熱が出ます。熱による汗で体の水分が不足するため、しっかりと水分補給をしましょう。



例

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
×× 発症	○ 解熱	→	→	→	→	→	→
×× 発症	→	→	→	○ 解熱	→	→	→
						登校OK	登校OK

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

インフルエンザと診断された場合は学校までその旨をお知らせ下さい。Tel: 897 - 9331