

ほけんだより

札幌市立東栄中学校 保健室

No.11 令和元年 10月16日



もしかして…と思ったら、早めに受診しよう！

インフルエンザ

例年では、1月～2月頃に流行のピークを迎えるインフルエンザ。しかし、今シーズンは、全国的に例年より早い流行がみられているとの報道もあります。札幌でも、徐々にインフルエンザ患者が増えており、東栄中でもインフルエンザ患者の報告を受けています。近隣の学校では、休校や学級閉鎖の措置をとった学校もあります。

インフルエンザは、患者の咳やつばなどの飛沫により放出されたウイルスを吸い込むこと（飛沫感染）や、ウイルスが付着した手で口や鼻を触れること（接触感染）により感染します。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴ですが、普通のかぜと同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状もみられます。乳幼児や高齢者、免疫力が低下している人は肺炎を伴う等、重症になることもありますので注意しましょう。

インフルエンザの感染拡大を防ぐためには…

- (1) 外出から帰ったら必ず手洗いをしましょう。
- (2) できるだけ人ごみは避けるようにしましょう。
- (3) 室内を適度な湿度に保ち、換気を行いましょう。
- (4) 十分な栄養と睡眠を心掛けましょう。
- (5) インフルエンザにかかったと思ったら速やかに医療機関を受診しましょう。
- (6) 人にうつさないためにも、インフルエンザ様症状（発熱、咳等）が出た場合は、マスクの着用や咳エチケット*を徹底しましょう。
*咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえること
- (7) インフルエンザワクチンは重症化予防に有効ですが、接種してから免疫ができるまで2週間が必要です。



インフルエンザにかかってしまったら…

早めに医療機関を受診し、医師の指示に従って、解熱後もしっかり療養しましょう。

インフルエンザによる欠席は「出席停止」となりますので、学校までお知らせください。

～ 出席停止期間について ～

発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで（全身状態の改善が必要）