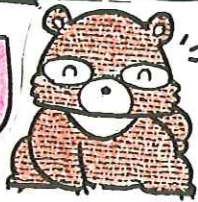


保健だより

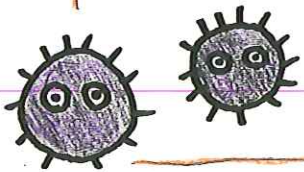


岡山県立西大寺高等学校
生徒保健委員会
2009.6.5
3-6.瀬口 2-1 赤堀



最近、世界中で新型インフルエンザが話題になっています。世界での感染者 **17410人**、日本での感染者は **371人** (2009年6月1日現在) と報告されています。

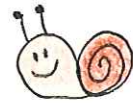
新型インフルエンザ



どうしてこわいの？



新型のインフルエンザは誰も免疫をもっていないため、通常のインフルエンザに比べると感染が拡大しやすく、多くの人インフルエンザになることが考えられます。



こうやって感染します

* 飛沫感染 *

感染した人のせき、くしゃみ、つばなどとともに放出されたウイルスを健康な人が吸い込むと感染することがあります。

* 接触感染 *

感染した人がくしゃみやせきを手で押さえた後や鼻水を手でぬぐった後に他のもの(机、ドアノブ etc)に触るとウイルスが付着することがあります。そのウイルスが目や鼻、口に再び触れると、粘膜・結膜などを通じて感染することがあります。



☆ インフルエンザに

かからないために



1. 咳エチケット

- 咳やくしゃみが出たら、1秒の人に向つさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻をおさえ、周囲の人から顔をそらすように気をつけましょう。
- 鼻をかんだティッシュは、すぐにふたつきのゴミ箱に捨てましょう。(授業中は、ビニール袋に入れて口を閉め、休憩時間にごみ箱へ)



2. 手洗い

- ウイルスが付いているドアノブやタオルなどに触れることにより、間接的に感染することがあるので、丁寧に手を洗うことが重要です。

3. 外出の自粛

- 集団感染を防ぐため、密集した場所での集会・イベントなど、できる限り外出を控えることが必要になります。

4. 食事・生活リズムのコントロール

バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を守ろう！



新型インフルエンザかな?と思ったら相談を

発熱相談センターにご相談ください

(平成21年5月21日現在)

まずは、所管の保健所にご相談ください。

○平日 8:30~17:15

施設名	電話番号	所管の市町村
備前保健所	086-272-3934	瀬戸内市・玉野市・吉備中央町
備前保健所東備支所	0869-92-5180	備前市・赤磐市・和気町
備中保健所	086-434-7024	総社市・早島町
岡山市保健所	086-803-1262	岡山市
倉敷市保健所	086-434-9810	倉敷市

○平日の夜間 17:15~翌朝8:30 及び 休日

コールセンター	086-273-8106	全県
---------	--------------	----

出典: 国立感染症研究所
感染症情報センター ホームページ