



ほけんだより

岡山県立西大寺高等学校
保健委員会
臨時号
平成21年1月15日発行

インフルエンザ 流行中

	かぜ	VS	インフルエンザ
原因	●かぜウイルス ・200種類以上あり、一度に複数のウイルスが感染することも。 ・予防のためのワクチンはない。 ・感染力はあまり強くない。		●インフルエンザウイルス ・A型、B型、C型の3種類があり、特にA型は大流行を起こしやすい。 ・その年に流行する型を予想して、ワクチンが作られる。 ・感染力は強い。
症状	●鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱 ・鼻やのどから、じわじわと症状が進む。		●38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛・関節痛 ・全身に、激しい症状が突然起こる。 ・肺炎や髄膜炎など、重い合併症を起こすことがある。
かかったら	●早めに休養をとる。 ・数日たってもよくなるらないとき、症状が重くなってきたときは、病院へ。		●症状が現れたら、なるべく早く病院へ。 ・インフルエンザと診断されたら、出席停止(Dr.による登校許可が出るまで)しっかり休養し体調を整えて。

インフルエンザ流行期の注意事項

【かかったかな?という時は】

- ・早めに医療機関を受診しましょう。
- ・受診の際は、必ずマスクを着用しましょう。
- ・周りの人にうつさないように「咳エチケット」を心がけましょう。
- ・水分を十分とり、安静にして休養をとりましょう。
- ・家庭に残っている解熱剤は勝手に使用しないで、医師に相談してください。
- ・乳幼児ではまれに脳症を起こすことがあります。水分をとったあとすぐに吐いてしまい元気がない、意識がはっきりせずうとうととしている、けいれんを起こす、このような症状がみられるときはすぐに医療機関に相談しましょう。
- ・予防接種を受けた人でもかかることがありますので、油断せずに注意をしましょう。(ただし、予防接種を受けた場合は、受けなかった場合と比べて、もしかかっても軽症であるとされています。)

※健康対策課ホームページ

(http://www.pref.okayama.jp/soshiki/kakuka.html?sec_sec1=36)

～ひろげるなインフルエンザ! ひろげよう咳エチケット!!～

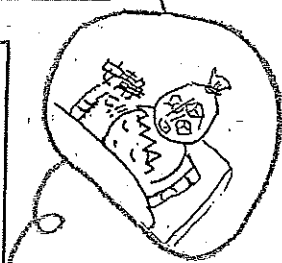
咳エチケットを知ろう!

- ・咳やくしゃみの際には、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れたよう。
- ・鼻水や痰などは「トイレ」でとり、すぐにふた付きのゴミ箱に捨て、石けんを使って手を洗おう。
- ・咳をしている人にマスクの着用を促そう。
- ・マスクの装着は説明書を読んで、正しく着用しよう。

インフルエンザの予防法!

ウイルスは湿度の高い所が苦手!

- ▶ **こまめに手洗い・うがいをする。**
インフルエンザウイルスは主に空気中に飛んでいるウイルスが鼻や口に入ることでうつります。特にガラガラうがいは効果的です。
- ▶ **外出時にはマスクを着用し人混みを避ける。**
マスクによる加湿効果は、のどの粘膜の防御機能を高めるので有効です。
- ▶ **バランスのよい栄養・睡眠をしっかりとる。**
規則正しい生活習慣を系統けることで、普段から免疫力を高めることができます。免疫力が低下するとウイルスが侵入しやすくなってしまいます。
- ▶ **部屋の換気をする。**
ウイルスは暖かい部屋の中では増殖してしまいます。教室の空気は1時間に2~3回入れ換えましょう。



インフルエンザと診断されたら出席停止の扱いになります。

学校に連絡して下さい。⇒担任・保健室(学年)

必要書類を送ります。(学校のホームページからダウンロード出来ます)