

ほけんだよい

2015年 インフルエンザ号 長野北高等学校 保健室

インフルエンザが流行しています

これからの季節はほぼ毎年、インフルエンザが流行します。

今年はまだすでに流行が始まっていて、南河内ではインフルエンザ警報が発令されています。基本の生活習慣を整え、インフルエンザにかからないよう予防に努めて下さい。

◆原因は？

インフルエンザウイルスです。AH1pdm09（2009年に流行したインフルエンザ）、AH3亜型（いわゆる香港型）、B型の3種類が主に流行しています。今冬はA香港型が流行しているようです。

かぜのときによくみられる症状

- 頭が痛い
- 鼻水が出る
- せきやくしゃみが出る
- 体がだるい
- のどが痛い
- おなかが痛い



こんな症状が出たら インフルエンザかもしれません

- 筋肉や関節が痛い
- 38℃以上の高熱が出た
- 急に寒気がしてきた



◆もし、かかってしまったら・・・

朝、体調が悪いなと感じたら、検温してみましょう。発熱があればインフルエンザが疑われますので、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

なお、インフルエンザは学校感染症に指定されていますので、出席停止となります。インフルエンザと判定されましたら、医師の意見書の提出をお願いいたします。（意見書は学校HPよりダウンロードすることもできます）

＋ かぜ・インフルエンザを 予防するには

かぜやインフルエンザは、自分がかからないために気をつけることが大切ですが、人にうつさないようにすることも重要です。特に学校はたくさんの人が集まる場所なので、一人ひとりが気をつけないと感染が広がります。かぜやインフルエンザを人にうつさないよう、次のことに気をつけましょう。

まずは自分から！

かぜやインフルエンザにかからないことが第一歩です。ふだんから規則正しい生活を送り、免疫力をつけておきましょう。

まわりの人のために

かぜやインフルエンザにかかってしまったら、人にうつさないように気をつけましょう。

かぜや インフルエンザ 予防のポイント



●栄養バランスのよい食事をとる



●睡眠を十分とって、体を休ませる



●外から帰ったら、うがい・手洗いをしっかりする



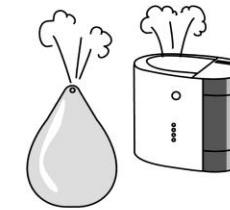
●部屋の掃除や換気をこまめにする



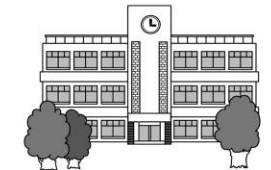
●人混みに行かない



●マスクをする



●適度な湿度を保つ（70%程度が目安）



●かぜの症状がひどかったり、インフルエンザにかかったりしたときは、治るまで学校を休む