

冬の感染症に注意をする季節になりました。
今季は例年になく早い時期からインフルエンザに罹る人が増えています。
期末考査も目前です。しっかり予防しましょう。

気をつけて！

インフルエンザが流行中です！！



*インフルエンザは、かぜとは違う注意が必要な感染症です。

徹底比較

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。
- ・脳炎や肺炎など、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りないうときは、症状が重くなってきたときは、病院へ。



●たっぷり睡眠をとる。

- ・眠っている間に、免疫力を高めるリンパ球がつかれます。

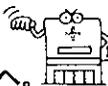
●水分補給をする。

- ・少しずつ、こまめに。



●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（学校保健法では「熱が下がってから2日たつまで」）。



予防するのは

●手洗い・うがいをこまめにする。

- ・うがいは、のどに湿り気を与え、ウイルスの増殖をおさえる効果も。

●室内の湿度を50%以上に保つ。

- ・ウイルスは、湿度の高いところが苦手。



●休養・栄養をじゅうぶんに。

- ・病気への抵抗力、ウイルスと戦う免疫力を高める。

●予防接種を受ける。

- ・接種後、免疫ができるまで4週間くらいかかるので、必要な人は、早めに医師に相談する。



●流行期には、なるべく人ごみに出かけない。



～知っていますか？咳エチケット～

- 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。（一般に市販されている不織布製マスクの使用を推奨。N 95 マスク等の密閉性の高いマスクは不適）
- マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで、口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰を含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- その後は、よく手を洗いましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いします。



*マスクの使用は説明書をよく読んで正しく着用しましょう

インフルエンザチェックリスト

チェックリスト

留意ポイント

この3つのチェックポイントがそろうことが、インフルエンザの特徴です。

地域内でのインフルエンザの流行 急激な発症 38℃以上の発熱/悪寒

重要ポイント

重要ポイントの他にも次のような注意ポイントがあれば、インフルエンザを疑いましょう。

関節/筋肉痛 倦怠感/疲労感 頭痛 嘔吐

また、次のいわゆる「かぜ症状」もほとんど同時に、やや遅れて現れます。

咳/鼻汁/くしゃみ 喉の炎症

抗生物質や市販のかぜ薬では治せません。



市販のかぜ薬でインフルエンザは治せる？
……市販のかぜ薬は熱、咳、鼻水などの症状を抑える薬です。インフルエンザに直接、効くものではありません。



以前に病院でもらった抗生物質の残りを飲んでもいい？
……抗生物質は細菌に効果のある薬です。ウイルスには効きません。

*インフルエンザと診断された場合は、必ず学校に連絡してください