

保健だよ！

北海道小樽潮陵高等学校定時制

平成30年度1月18日 NO.11

○インフルエンザについて



冬休みが明けて数日経ちましたが、体調はいかががでしょうか？生活リズムは取り戻せましたか？これからインフルエンザのシーズンも本格化します。ウイルス感染には細心の注意を払い、まん延を防ぎましょう！

○インフルエンザの感染に気をつけましょう
インフルエンザの流行が拡大しています。今月1～7日の1週間の患者数は全国推計124万人にも及んでいるとのことです。特に西日本での感染報告が多いのですが、工業高校や本校全日制でもインフルエンザが発生しています。インフルエンザを正しく理解し、感染を予防しましょう。

○インフルエンザの基礎知識

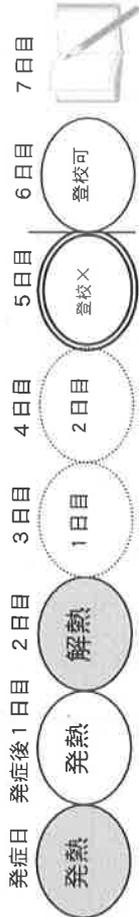
| | |
|-------|---|
| 流行時期 | 毎年12月頃から翌年の3月頃にかけて流行する。インフルエンザA型は大流行しやすいが、B型は局地的流行にとどまることが多い。 |
| 症状 | 悪寒、頭痛、高熱(39℃～40℃)で発症。頭痛、咳、鼻汁で始まることもある。倦怠感、頭痛、腰痛、筋肉痛、のどの痛み、咳、鼻汁、鼻づまり、嘔吐、下痢、腹痛等の症状がみられる。 |
| 感染経路 | 感染者の咳やくしゃみ、会話をした際に口や鼻から飛散したウイルスを吸い込むことで感染する飛沫感染。感染している人に直接触れる(握手、キスなど)間接的に触れる(ドアノブ、手すりなど)ことにより、ウイルスが体内に侵入し感染する接触感染。 |
| 潜伏期間* | 平均2日(1～4日) |
| 合併症 | 肺炎、脳症、中耳炎、心筋炎、筋炎など。 |

※感染してから症状として表れるまでの期間のこと。

○インフルエンザの出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」

例1 発症後2日目に解熱した場合



例2 発症後4日目に解熱した場合



発症日(熱が出た日)を0日と数え、翌日から解熱後1日目とします。例1の5日目は、解熱後2日経過した条件は満たしていますが、発症後5日目以内なので登校できません。また、例2は発症後5日を経過していても、解熱後2日経過しなければ登校できないため7日目に登校が可能になります。

○インフルエンザに罹ったらどうするの？

- 具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- 安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。
- 水分を十分に補給しましょう。(お茶でもスープでも飲みたいものでOK)
- 咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないように、不織布製マスクを着用しましょう。
- 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようしましょう。



登校前の健康観察チェック項目

- のどの痛みがないか
- 咳をしていないか
- 関節痛や筋肉痛がないか
- 平熱より熱が高くないか
- 腹痛や下痢、嘔吐がないか
- 倦怠感(体のだるさ)がないか



※熱がある場合は医療機関を受診し、インフルエンザ感染の有無を確認してから登校しましょう。