



保健だより



H30.11.16
稲羽中学校
保健室

かぜやインフルエンザを予防しましょう！

現在、各務原市内及び稲羽中学校では、インフルエンザ感染者は、ほとんどいない状況ですが、今月、美濃市と関市の小学校において、集団風邪予防のため、学級閉鎖の措置がとられました。

手洗い、うがい、そして…規則正しい生活をして、かぜやインフルエンザを予防しましょう。

ウイルスを減らす

これで、ウイルスはグッと減ります



環境は

- ・温度20～25℃
- ・湿度50～60%

保温・加湿で弱らせる

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

換気で追い出す



換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

ウイルスを入れない

目や鼻、口を触らないことも大事



手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

手洗いでシャットアウト

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます



正しいマスクの付け方は

- ★に、すき間を作らない

マスクでガード

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

ウイルスと戦う

のどまで運ぶ
痰にして出す



線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクものど（線毛）の乾燥を防ぎます

線毛で追い出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

免疫力でやっつける

免疫力を高めるために



適度な運動をする

ストレスを軽減する



十分な睡眠をとる



栄養バランスよく食べる

からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうなる時さまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。



ワクチンには、発症を抑える効果が一定程度認められています。インフルエンザの予防接種は受けることにより、かかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。

インフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、また、たとえかかっても症状が重くなることを阻止する効果があります。

インフルエンザは例年 12 月～3 月頃に流行し、1 月～2 月に流行のピークを迎えます。個人差はありますが、ワクチン接種による効果が出るまでに、2 週間程度かかることから、接種を希望する場合は、毎年 12 月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられています。ワクチンの予防効果が期待できる期間は、およそ5ヶ月

程度とされています。(但し、インフルエンザ予防接種により、稀に副反応がおこることがあるようです。接種の際、医師にご相談ください。)



インフルエンザは、学校保健安全法施行規則により出席停止となります。以前は、解熱後2日を経過するまで出席停止となっておりましたが、平成24年4月の法改正により、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでに変更になりました。

↓
発症とは…インフルエンザ症状（38℃程度の発熱や倦怠感・筋肉痛・咳・くしゃみ等）が始まった日で病院を受診した日ではありません。そのため、病院を受診された際に、医師に相談及び確認をする必要があります。（発症した後5日や解熱後2日には、土日祝日を含みます。）

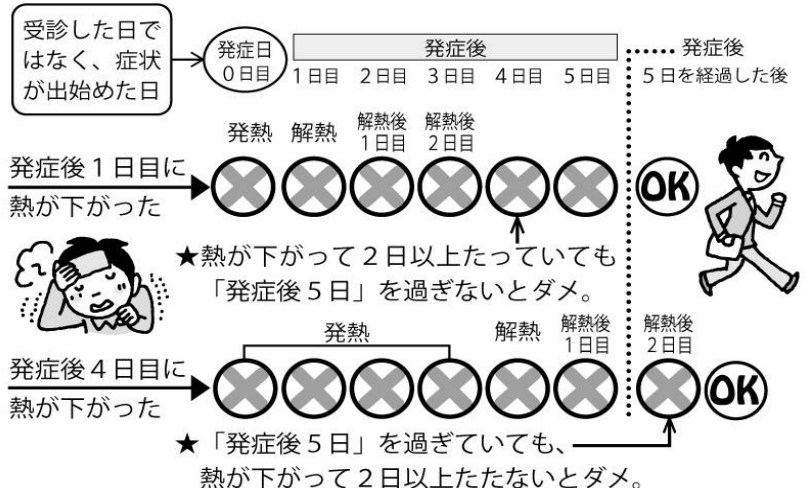
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律^{*}で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、^{げ ねつ}解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

インフルエンザに限り、出席停止解除届は不要ですが、集団感染予防等のため、医療機関にて「インフルエンザ」という診断を受けられましたら、必ず、学校へお知らせください。