

ほけんだより

平成31年1月16日
呉市立阿賀中学校
保健室



阿賀中学校でもインフルエンザが出始めています！
いよいよ本格的に流行する季節がやってきました。



「かからない」「うつさない」を合い言葉にインフルエンザの流行を防ごう



急激に発症し、流行は爆発的で短期間に広がる。合併症として、肺炎・脳炎・中耳炎・心筋炎・筋炎などがある。
毎年12月頃から翌年3月頃にかけて流行する。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。

潜伏期間	平均2日（1～4日）
感染経路・期間	飛沫感染。接触感染もある。感染期間は発熱1日前から3日目までをピークとして7日頃まで。 飛沫感染 …感染した人のせきやくしゃみと一緒に飛び散る、ウイルスが含まれた「飛沫」（唾液）を口や鼻から直接吸い込んでしまう。 接触感染 …ウイルスがついたものに触れた手で口や鼻、目をさわること、それらの粘膜から感染してしまう。
症状	悪寒・頭痛・高熱（39～40℃）で発症。頭痛とともに咳、鼻汁で始まる場合もある。全身症状は倦怠感、頭痛、腰痛、筋肉痛など。呼吸器症状は咽頭痛・咳・鼻汁・鼻づまり。消化器症状が出現することもあり、嘔吐、下痢、腹痛がみられる。
診断	鼻咽頭ぬぐい液を用いた抗原の迅速診断キットがあり、発症翌日が最も検出率に優れているが、それでも偽陰性（インフルエンザであっても検査上は陰性になること）を示すこともある。
予防方法	一般的な飛沫感染対策（うがい・手洗い）。

☆生徒の皆さんへお願い☆

- 体調が悪いなど感じるときは体温を測りましょう。
（登校前であれば自宅で、登校後であれば保健室で体温を測ります）
- せきエチケットとして、せきやくしゃみが出る人はマスクをつけましょう。
- 手洗いをこまめに行いましょう。
- 授業の間の休憩時間に換気を行いましょう。
（保体委員を中心に、窓とドアを最低5分間開けましょう）



5つのステップで感染症撃退!!

1 生活リズムを整える

日付が変わる前に寝る

食事は1日3回、規則正しく

活動・休息をバランスよく

2 栄養をしっかりとる

からだの材料 たんぱく質

ビタミンACE（エース）と覚えよう
ビタミンA ビタミンC ビタミンE

ウイルスと戦う力をつける

①栄養（食事）
②休養（生活リズム）

ウイルスと戦うからだの力（免疫力）を高めます。

3 手洗い、うがいをこまめにする

せっけんを使って、ていねいに

のどのほうまで、急入りに

ウイルスを追い出す

①洗い流す（手洗い・うがい）
②追い払う（換気）
③まき散らさない（マスク）

侵入するウイルスの数を、なるべく少なくします。

4 教室の空気を入れ換える

空気の入りと出口をつくと効果的

ウイルスを追い出す

①洗い流す（手洗い・うがい）
②追い払う（換気）
③まき散らさない（マスク）

侵入するウイルスの数を、なるべく少なくします。

5 マスクをじょうずに使う

かぜの症状があるとき

人の多い場所に行くとき



なぜマスクで予防？ かぜ・インフルエンザ

かぜやインフルエンザのウイルスはとても小さく、実はマスクの網目も通り抜けてしまうくらいの大きさです。ではなぜ、マスクが予防に役立つか、というと…？

◎ウイルスがついた手で鼻や口を触ることを防ぐ

◎鼻やのどを湿らせ、ウイルスが苦手な環境をつくる

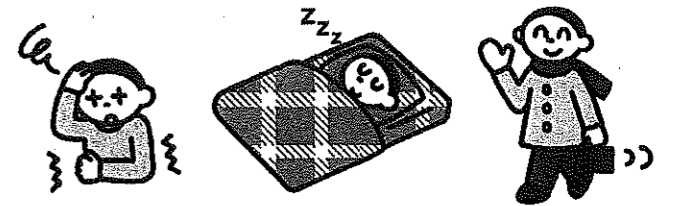
◎ウイルスがついた唾液（飛まつ）の、せきやくしゃみによる飛散を防ぐ



せきエチケットで感染拡大を防ごう！

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〉 発症後0日目 発熱 発症後1日目 解熱 発症後2日目 解熱後1日目 解熱後2日目 登校可能

※発症後1～3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。
発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。

ま ち が い さ が し にチャレンジ!

7つのまちがいを
探そう!



正しい体温の測り方を知っていますか?

測りかたによって値が低めに出てしまったりすることがあるため、正しい方法で測りましょう。

①下から押し上げるように体温計を入れます。

②わきの中心に先端があたるようにします。

③わきをしっかりしめます。

*汗をかいているときは、測る前にふきとりましょう

*測っているときは動かないようにしましょう



体温測定をしたい人は声をかけてくださいね(*_*)