

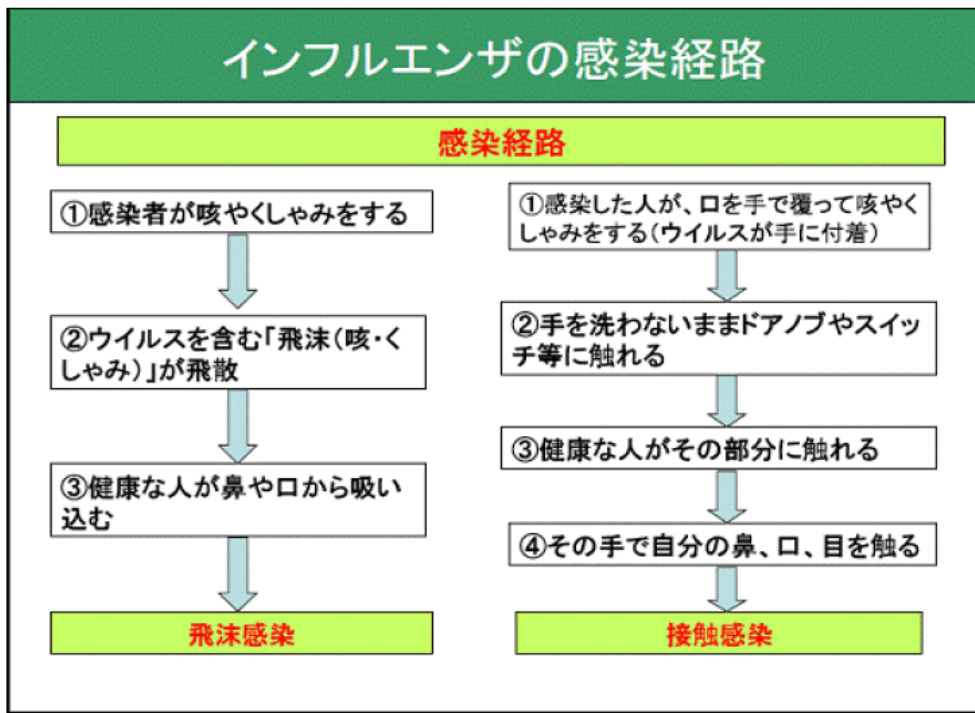


すっかり寒くなりました

インフルエンザシーズンの到来です！
今回のテーマは「インフルエンザ」です。

インフルエンザの感染を広げないために一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう

インフルエンザはインフルエンザウイルスを吸い込むことによって感染します。ウイルスはのどや気管で急速に増殖し、症状が急速に進行します。



***予防対策として～**

- 人ごみなど外出時の**マスクの着用**
- 外出後の**うがい・手洗いの励行**
- バランスの良い食事と十分な睡眠**を心がけ免疫力を高める。
- 乾燥はのどや気管の防御機能を低下させてしまうため**加湿**も大切です。室内の加湿やお茶や水分ををこまめに飲むなども効果的です。

マスクのつけ方



インフルエンザの予防接種を受けた方もインフルエンザにかからないとは限りません。(予防接種で発症の可能性を減らすことができ、重症化を防げます)

* インフルエンザの症状は

インフルエンザウイルスに感染すると約1～3日の潜伏期間の後、インフルエンザを発症します。**突然の38度以上の高熱**や全身倦怠感、関節痛、食欲不振などの**全身症状**が現れ、次いで咳やのどの痛みなどの**呼吸器症状**、吐き気や下痢などの**消化器症状**を伴うことがあります。

普通の風邪との違い～風邪は症状の経過が緩やかで発熱も軽度、呼吸器症状が主に見られます

インフルエンザウイルスに感染すると…



インフルエンザが疑われたら早めに医療機関を受診しましょう！

★発熱12時間未満の場合、検査結果が陽性にならないことがあります。

* インフルエンザと診断されたら…

早めに処方されたお薬(抗インフルエンザウイルス薬)を服用して下さい。
外出は控え安静に自宅療養して下さい。

他人にうつさないことも大切です。

★個室で療養し、家族との接触も少なくしましょう。

手洗いする。よく触れるドアノブ・スイッチの消毒。

使ったティッシュ・マスクはナイロンにくるんで捨てる。

食器・タオルを共有しない等家族への感染を予防しましょう。

★マスクをしましょう。(咳エチケット)

咳が出る時必ずマスクをする。マスクがなければ人から顔をそむける、ハンカチ・ティッシュなどで口や鼻を押さえしぶきが飛ぶのを防ぎましょう。

★熱が下がった後も2日程度は他人に移す可能性があります！

「発症(発熱)した後5日経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで学校を休みます」(学校保健法による出席停止期間より)

