

ほけんだより 11月

2016年
阿南工業高校
12HR 保健委員

インフルエンザが流行する季節です。インフルエンザは日本では毎年約1千万人、10人に1人が感染しています。一人一人が知識を身につけ、「うつらない」、「うつさない」ように気をつけましょう。

Q 風邪とインフルエンザの違いって？

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行の時期	一年を通し広くことがあります。	1月～2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで散発的に流行することも。

ウイルスや細菌は、こんな方法で感染します

飛沫感染

感染している人がくしゃみや咳などをしたとき

ウイルスや細菌を含むしぶき(飛沫)になって飛び散る

まわりの人の鼻やのどにくっついて感染

飛沫感染する病気は、たとえば…
かぜ症候群、インフルエンザ、風疹、おたふくかぜ、百日咳、溶連菌感染症…など

空気感染

ウイルスや細菌が空気中を漂っているとき

ウイルスや細菌が感染力を持ったまま、空気中を漂っている

呼吸によって吸い込まれて感染

空気感染する病気は、たとえば…
はしか(麻疹)、水ぼうそう(水痘)、結核、ノロウイルス(乾燥した吐物から)…など

接触感染

ウイルスや細菌に直接接触したとき

直接接触: 感染している人の皮膚や血液・体液

間接触: ウイルスや細菌がくっついている物

接触感染する病気は、たとえば…
【直接】性感染症、水ぼうそう(水痘)、単純ヘルペス 【間接】ロタウイルス、ノロウイルス、インフルエンザ…など

インフルエンザや水ぼうそう、ノロウイルスなどのように、複数の方法で感染する病気もあります

Q インフルエンザはどうやって治す？

インフルエンザの治療には、**抗インフルエンザウイルス薬**

- 薬は医師が必要と判断し処方されたとき服用。
- 症状がある間は水分の摂取も必要。汗をかいたときや脱水症状の予防のために水分補給。

Q インフルエンザがうつらないようにするには？

感染経路を断つことが大事

- 手洗いを心がける。
- 栄養と睡眠を十分にとる。



予防接種も大切

- 発症する可能性を減らし、重症化するのを防ぐ。
- ワクチンの効果は一般的に5か月ほど。



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、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで

診断を受けたら学校に連絡してください。
回復後に登校したら、薬の説明書等を担任に提出してください。(出席停止手続きのため)

● 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)