

ほけんだより 5月

2015年
阿南工業高校保健室

インフルエンザが流行の兆しをみせています。体調を整え、インフルエンザにかからないよう、気をつけてください。咳症状がある人は必ずマスクをつけましょう。

もし、インフルエンザにかかったかなと思ったら、早めの休養と受診を心がけてください。高熱にもかかわらず無理をして登校すると、自分がしんどいだけでなく、感染を拡大することにつながります。総体前の大事な時期です。一人一人が充分気をつけましょう。

インフルエンザの症状は？

急激な高熱（38度以上） 寒気 全身がだるい 頭痛
関節が痛い 咳・のどの痛み 吐き気 など

インフルエンザの広がり方は？

飛沫感染 感染者の咳やくしゃみをしたときに出る飛沫（しぶき）を吸い込む
接触感染 ウイルスがついた手から、目・鼻・口等を通して体内に入る

予防法は？

- 手洗いが最も有効 石けんで丁寧に！
- マスクは感染拡大予防に有効 咳のある人は他人にうつさないために必ずつける
- 規則正しい生活をして、免疫力を高めておく（夜遅くまでスマホやゲームをしたらダメ）

インフルエンザにかかったときは？

- 水分を充分取り、安静にする
- 市販の解熱剤を飲まない（悪化することがある）
- 早めに病院を受診する（症状が出てから48時間以内は、抗ウイルス薬が有効）
- 受診結果を学校に連絡する
- 薬の説明書、ウイルス検査結果、領収書、薬袋などを保管し、回復後の登校時に担任に提出する（出席停止手続きのため：出席停止期間は欠席にならない）

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 解熱後2日を経過するまで

感染拡大防止のため 出歩かずに自宅で休養すること！