



元気だよ!

H.23.12.8 岡山県立水島工業高等学校 保健室

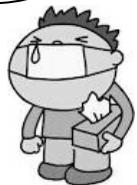
インフルエンザの流行し出す季節となりました。倉敷市では、学級閉鎖を行った学校もあります。インフルエンザにかからないためには、手洗い・うがい、そして規則正しい生活やバランスのとれた食生活を続けて、普段から免疫力を高めておくことが大切です。

インフルエンザってどんな病気?

- * インフルエンザウイルスの感染により、**突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状**が現れることが特徴
- * 通常、高熱が数日持続し、1週間程度で回復
- * 時には、合併症を伴い重症になることもある
- * その年により、流行の程度に差があるが、日本では通常、11月から12月に始まり、翌年の1月から3月ごろの間に患者が増加する



「インフル」
と「かぜ」
の違い



	インフルエンザ	普通のかぜ
症状の出始める場所	全身（鼻・のど、筋肉や関節の痛み）	局所（鼻・のど）
進み方	急激	ゆるやか
発熱	38℃以上の高熱	37～38℃未満の熱

インフルエンザってどうやってうつるの?

飛沫感染と接触感染の2種類。



飛沫感染

感染した人が咳をすることで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸いこんでしまい、ウイルスが体内に入り込むこと。

接触感染

感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがある。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り込むこと。



* 飛沫…唾液や鼻水の小さな粒



インフルエンザ注意号

インフルエンザにかからないようにするには?

★飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事★

- 一、手洗い・うがい
- 二、十分な休養
- 三、バランスのとれた食事
- 四、適度な湿度（50～60%）
- 五、人混みへの外出を控える



予防が
大切



インフルエンザの予防には、予防接種も効果的!!

インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度おさえる効果や、重症化を予防する効果があります。接種費用は自費となりますが、予防の一つとして、インフルエンザの予防接種を受けることも検討してみてください（ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した2週間後～5ヶ月程度）。特に、修学旅行へ行く2年生、ぜひ考えてみてくださいね!

せき エチケット



インフルエンザかなと思ったら?

- 具合が悪ければ、早めに病院を受診しましょう。
- 水分を十分に補給しましょう。（お茶やスープなど飲みたいものでOK）
- 安静にして、休養をとりましょう。（特に、睡眠が大切）
- 周りの人へうつさないためにマスクをつけましょう。（咳エチケット）



* 病院でインフルエンザと診断されたら…

出席停止となりますので、必ず担任に連絡してください。元気になって登校する時には、「治癒証明書」が必要となります。「治癒証明書」は水工HPからも印刷できます。