

インフルエンザ流行のシーズン到来!

今シーズンのインフルエンザ流行は、いつになく早く始まっているようです。

昨年は年が明けてから本格的に流行が始まるという遅いシーズン明けでしたが、今年はすでに各地でインフルエンザの感染者が出ています。

今後、流行が予想されますので、予防のポイントを再確認して日常生活を送ってください。

インフルエンザの予防を心がけることは、睡眠時間や食事内容、服装など、日常生活を見直す機会にもなります。

予防に役立つ栄養素

- たんぱく質: 基礎体力をつける
- ビタミンA: 粘膜を強くする
- ビタミンC: 抵抗力を高める

●インフルエンザの予防・治療について

予防のポイント

- 手洗い・うがい
- 栄養
- 睡眠・休養
- 湿度の管理
- 衣服の調整
- マスクの活用
- 適度な運動

▼十分な休養とバランスのとれた栄養摂取が大切です!

*体の抵抗力を高めるために、十分な休養(睡眠不足にならないこと)とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

▼適度な湿度の保持が予防に役立ちます!

*空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下して、インフルエンザにかかりやすくなります。自宅では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)に保つことも効果的です。

▼人混みへの外出を控え、外出時には不織布製マスクの着用を!

*不織布(ふしょくふ)とは「織らずに繊維同士を結合させた布」です。不織布マスクは、フィルター性が高く、現在一般的に売られているものです。マスクをすることで、のどや鼻の粘膜の乾燥も防いでくれます。

▼外出後や食事前の手洗いの習慣は、基本中の基本です!

*流水・石けんによる手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。また、インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒も効果があります。

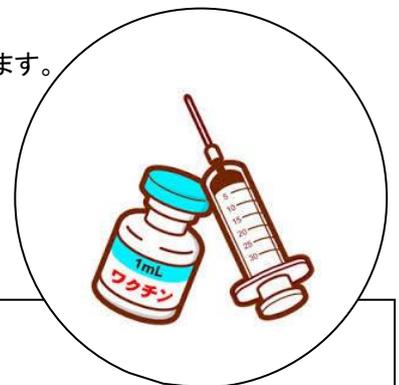
▼流行前のワクチン接種は、最大の感染予防策です!

*接種すれば絶対にかからない、というものではありませんが、発病を阻止する効果があり、たとえかかっても重症になることを阻止する効果があります。

ワクチンの効果は、接種して約2週間後から効力が発揮され、半年程度持続します。

▼普段から咳エチケットを守ることを心がけてください!

- ① 咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと。
- ② 咳やくしゃみが出るときは、できるだけマスクをすること。
- ③ 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗うこと。



インフルエンザにかかってしまったら

☆典型的な症状は、急激な高熱(38~39℃)頭痛、腰痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状です。

☆医療機関を受診すること。抗インフルエンザウイルス薬は発症から48時間以内に服用を開始すると効果が高いです。

☆安静にして休養をとること(特に睡眠を十分にとることが大切)と、水分補給をしましょう。(お茶・スープでもOK)

★学校は出席停止となります。裏面に詳しい説明を載せていますのでご確認ください。

病院でインフルエンザと診断されたら

解熱した日より登校可能日が変わってきますので、もしインフルエンザに罹患した場合、下表を参考に十分に療養してください。

基準 発症した後 5日経過	発症日 (0日)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
case1 発症後1日目に解熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	発症4日	発症5日	登校可能		
出席停止									
case2 発症後2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	発症5日	登校可能		
出席停止									
case3 発症後3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可能		
出席停止									
case4 発症後4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可能	
出席停止							出席停止		
case5 発症後5日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可能
出席停止							出席停止	出席停止	

●出席停止の手続き

- 1 インフルエンザと診断され、保護者から担任へ連絡をいただきましたら、「出席停止の通知書」を送付致します。
- 2 出席停止期間は上記の表のとおりとなります。
- 3 登校する際は、「出席停止の通知書」下段の「報告書（学校感染症）」を担任に提出してください。