

★桜中で3年ぶりにインフルエンザ流行中。まだ油断しないで！！

3学期、感染症は落ち着いた状態で過ごしてきましたが、先週、突然桜中でインフルエンザの流行が始まりました。3年ぶりの流行で週末は1年生1クラス、学級閉鎖の措置をとりました。現在流行しているインフルエンザはA型です。これ以上感染を拡げないために、一人ひとりが油断しないで予防を続けてください。

★感染症を予防しましょう！（この3年間行ってきた予防法で十分予防できるはずです。）



手洗い・うがい



栄養と睡眠



場に合わせた

マスクの着用



適度な温度と湿度



人ごみを避ける

「せきエチケット」を心がけましょう。



- ・せきやくしゃみをするときは、鼻や口を腕などでおさえる。
- ・まわりの人から顔をそむけるか、1mくらい離れる。
- ・手にしぶきがついたときは、すぐに洗う。（ウイルスなどがついた手で物に触れてしまうため。）

せきやくしゃみは、時速約 200～300 kmの速さで、口や鼻から、しぶきとともにウイルスをまき散らします。



●インフルエンザについて



- ・インフルエンザウイルスが原因（主にA型とB型）
- ・感染経路：飛沫感染（ウイルスを吸い込んで）
接触感染（ウイルスにふれた手から）
- ・潜伏期間：1～3日
- ・症状：発熱、のどの強い痛み、強い寒気、関節痛、筋肉痛、鼻水、せき、下痢 など
（B型の場合、発熱しないこともある。）
- ・重症化した場合、肺炎や脳症などの合併症を引き起こすことがあります。

※学校医の先生方より（学校保健委員会にて）

『インフルエンザは症状が出てから半日くらいしないと検査で陽性が出ないので、少し待ってから受診してください。』とのことでした。（コロナの場合は発症前でも陽性が出るそうです。）

*マスクの効果について

マスクは感染症にかかった人から出されるウイルスが外に飛び散るのを防いだり、体の中に入ってくるのをある程度防いだりすることができます。また、呼吸の際にのどや鼻の中を保湿し、ウイルスの活動を低下させてくれます。効果を高めるためにマスクを正しくつけることが大切です。

- ①鼻に合わせて ②あごまで広げる ③はすすとき、



表面に触れない



※マスク着用が緩和しつつありますが、

咳やのどの痛みがあるとき、人ごみに

出かける時などは、今の流行が落ち着くまでは着用をおすすめします。

◎インフルエンザによる出席停止の措置について

インフルエンザは出席停止の措置を行う感染症です。受診しインフルエンザと診断されたときは、学校へ連絡をお願いします。出席停止の日数は「発症した後5日を経過し、熱が下がってから2日を経過するまで」となっています。休養して主治医の先生の指示に従ってください。（発症した日を0日と数えます。）

発症から5日を経過しても、熱が下がって2日を経過していなければ登校できません。

この期間は感染力が残っているからです。体力の回復と他の人に感染させないためにも必ず守ってください。