

* 保健だより * 第8号

インフルエンザ予防特集

インフルエンザ予防の徹底を!

令和5年11月16日
長崎市立梅香崎中学校 保健室

全国、県、そして本校でもインフルエンザが流行の傾向にあります。十分な睡眠、規則正しい生活、手洗い、換気などの基本的な感染症予防を徹底しましょう。今号はインフルエンザ予防特集です。インフルエンザについての詳しい情報は、厚生労働省の『令和5年度インフルエンザQ&A』のホームページがおすすめです。チェックしてみてください。

予防のために次のことに気を付けよう!



朝から検温、体調チェックを必ず行いましょう!

風邪症状やだるさ、寒気がするなど、いつもと違う症状がある場合には、無理して登校せず、まずは家庭で様子をみてください。保護者の方は、遅刻か欠席か様子を見る場合にも、8時までにTetoru (テトル) への入力をお願いします。

学校で体調不良を感じたら、早めに保健室へ!

検温や問診をして、授業への参加や早退について相談しましょう。

基本的な予防を徹底しましょう!

手洗い、十分な睡眠、規則正しい生活、換気を忘れずに!



ウイルスが嫌いなことってどんなこと?...これが予防につながります。

- ①手洗い...石けんを使って25秒ほど手を洗うと、約100万個のウイルスを数100個まで減らすことができます。
- ②マスク...せきやくしゃみの際と一緒に広がるウイルスをとじこめます。できれば不織布マスクがよいです。
- ③適度な湿度...インフルエンザウイルスの場合、湿度50~60%で感染力が弱まります。
- ④こまめな換気...空気を入れ換えて室内のウイルスを追い出します。教室では常に数cm窓を開けておくようにしています。休み時間にはすべての窓を開けて、空気の入れ換えをしましょう。

保護者の皆様へ

インフルエンザと診断されたら...

- ① 医療機関へ出席停止の期間の確認をお願いします。(インフルエンザは発症日や解熱日が大事です)
- ② 早めに学校へ連絡をお願いします。(発症日や出席停止の期間などについて電話連絡してください)

インフルエンザ出席停止期間の数え方

インフルエンザは出席停止になる疾患です。出席停止の日数に迷う場合には、医療機関や学校へご相談ください。また、インフルエンザの診断を受けたら、早めに学校までご連絡ください。

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

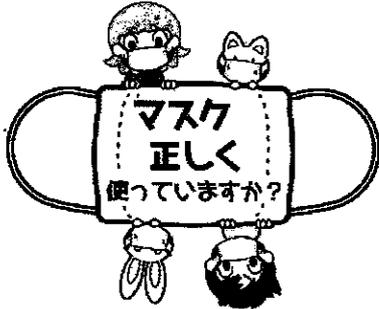
小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

| 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|---------------|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|--------------------|--------------------|
| 発症 (sad face) | 発症 (sad face) | 解熱 (neutral face) | 1日目 (happy face) | 2日目 (happy face) | 3日目 (happy face) | 登校OK (school icon) | |
| 発症 (sad face) | 発症 (sad face) | 発症 (sad face) | 解熱 (neutral face) | 1日目 (happy face) | 2日目 (happy face) | 登校OK (school icon) | |
| 発症 (sad face) | 発症 (sad face) | 発症 (sad face) | 発症 (sad face) | 解熱 (neutral face) | 1日目 (happy face) | 2日目 (happy face) | 登校OK (school icon) |

咳エチケット

咳や痰などの症状がある場合は、周囲の人への感染を防ぐため、「咳エチケット」を心がけることが重要です。

- ◇ 咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
保健室にもマスクを常備していますので、忘れてしまい、必要な人は取りに来てください。
- ◇ 鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、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いましょう。



①自分にあったサイズのものを選ぼう!

鼻の付け根からあごまでしっかりとおおうことができ、すき間なくフィットするものを選び、なるべく不織布マスクを着用しましょう。

②つけるときは、マスクを半分に折ってから広げよう!

マスクにワイヤーが入っているタイプのものは、一度折り目を付けるとフィットしやすくなります。

③しっかりと鼻の付け根に合わせて、あごの下までマスクを伸ばしてフィットさせる!

すき間がないか確認をします。ほほの部分は特にすき間がしやすいです。自分に合ったマスクで正しい付け方をしていれば、めがねの人も曇りにくいです。

④マスクは毎日交換しよう!マスクをはずした後は手洗いをしよう!

マスクは使いまわしせず、毎日清潔なマスクを着用するようにしましょう。

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

| 病名と症状 | せき | 熱 | 倦怠感 | 頭痛 | 下痢 | のどの痛み |
|-----------|----|-----------|-----|----|----|-------|
| 新型コロナウイルス | ☹️ | 平熱 ~高熱 | ☹️ | ☹️ | 😐 | ☹️ |
| インフルエンザ | ☹️ | 高熱 | ☹️ | ☹️ | ☹️ | ☹️ |
| カゼ | ☹️ | 平熱 ~微熱 | ☹️ | 😐 | 😊 | ☹️ |

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😐 … まれに ※無症状の場合を除く