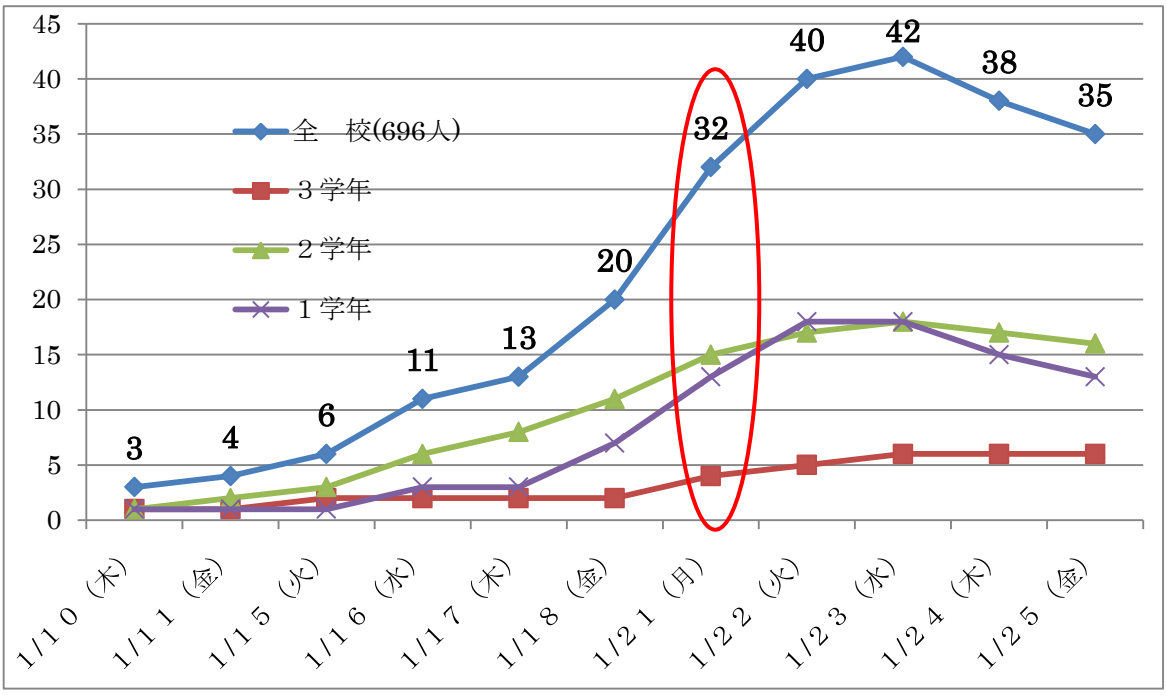
ほけんだより
インフルエンザ予防特集

平成３１年１月２５日
青森商業高等学校　保健室

青商高生徒　インフルエンザ大流行中！要注意！

インフルエンザ罹患による欠席者数



インフルエンザとかぜのちがい

インフルエンザとふつうのかぜを同じだと思っていませんか。インフルエンザはかぜよりも症状が重く、気管支炎や肺炎などをおこすこともあるこわい病気です。また、短い期間で大流行するので注意が必要です。

	インフルエンザ		か　　ぜ
原因となるウイルス	インフルエンザウイルス		アデノウイルスやコロナウイルスなど
感染力	感染力が強く、ウイルスが気管の粘膜で増える		感染力は弱く、ウイルスは少しずつ増える
おもな症状	38～40℃の熱が３～５日間続く	ねつ	微熱ていど
	全身の関節や筋肉が痛い、頭がぼーっとする	からだ	だるい、さむけ
	全身症状のあとから出る	せき	出る
	全身症状のあとから鼻水が出る	はな	ひき始めから鼻水が出る
	全身症状のあとから赤くなって痛む	のど	少し赤くなって痛む
流　行	冬に多い。短い期間にたくさんの人にうつる		季節はほとんど関係なく、大流行することはまれ
その他の特徴	気管支炎や肺炎などもおこし、症状が重くなることが多い		高い熱が出ることもあるが、インフルエンザほど高くならず、症状が重くなることはあまりない

☆☆☆ みんなができるインフルエンザ予防対策 ☆☆☆

予防のために
丁寧に手を洗おう

ウイルスの体内侵入を防ぐために、**帰宅時や食事前など石けんでしっかり洗いましょう。**アルコール消毒も効果があります。

症状があったら
マスクをしよう

マスクは周りの人に感染させない効果があります。マスクがない場合は咳エチケットを心がけましょう。

この他にも「適度な湿度（50～60%）の保持」「十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取」「人混みや繁華街への外出を控える」等があります。手洗い、マスクは皆さんが簡単にできる最も効果的な対策法なので、是非、実践してください。

保護者の皆さまへのお願い

※毎日、登校前に検温をお願いします。熱があったら登校はさせず、病院を受診してください。
※インフルエンザは出席停止です。かかってしまったら、必ず学校に連絡をお願いします。
また、登校後には、感染症罹患証明として、「出席停止報告書」に診療明細書やお薬情報のコピーを添付し、提出してもらいますので大切に保管してください。
※熱が下がったあとも２日間は自宅で静養させ、登校させてください。

生徒の皆さんへのお願い

※1月10日（木）からのインフルエンザにかかった人のグラフを見て、どんなことがわかりますか？
土曜・日曜の休み明けの月曜に増えています。潜伏期間から土日にどこかでウイルスをもらい発症したと言えます。

インフルエンザウイルス
- **潜伏期間　平均２日（１－４日）**
- **感染経路　飛沫（空気）感染**

感染の危険性が高いこの時期は、人混みの中への外出はなるべく控えましょう。
日曜日の検定試験を終えて、その後、遊びほうけることはダメです！

飛沫（空気）感染：感染している人が咳やくしゃみ、会話をした際に、口や鼻から病原体が多く含まれた小さな水滴が放出され、それを近くにいる人が吸い込むことで感染すること。

※十分な睡眠・食事・運動を心がけよう
人がもともと持っている病原体への免疫力がきちんと働くように、十分な睡眠とバランスの取れた食事（野菜もたっぷり）、適度な運動で体力をつけよう。
※A型インフルエンザにかかったから、もう安心と持っている人はいませんか？油断していると、次はB型インフルエンザウイルスにかかってしまいますよ。“感染予防対策”をしっかりと！