

# ほけんだより

## 中央中の保健室

### 《インフルエンザ特集号》

## インフルエンザ注意報 発令中



3学期開始早々、桐生市内では、インフルエンザによる出席停止の生徒が61名報告されていました。今のところ小学校と高校が中心のようですが、群馬県内では、1月8日現在で1,312名の報告がありました。

インフルエンザの予防接種を受けている人も、絶対にかからないとは言い切れませんので、まずは生活のリズムを整え、うがい・手洗い・マスク等、予防をきちんとしておきましょう。  
ノロウイルスによる感染性胃腸炎の予防方法もインフルエンザと一緒に。

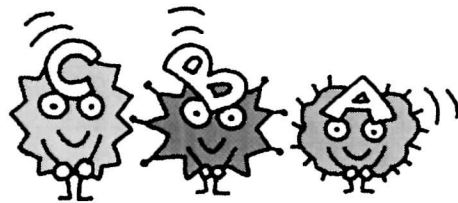
## 今年のインフルエンザは？

### ☆現在流行しているウイルスの型は…

現在発症している型は、A型です。

流行するインフルエンザウイルスには、A型、B型、C型もありますので、一度かかったから大丈夫ということはありません。

更に細かくいうと、A型にも香港型、ソ連型等があり、A香港型にかかっても、場合によってはAソ連型やB型にかかってしまう人が出てしまう可能性があります。



### ☆冬に流行する理由は…

○ウイルスは、一般的に**気温が低い方が活動しやすい**

○インフルエンザウイルスは、**湿度が低い場所を好む**

(湿度が50%以上になると、時間の経過とともに死滅してしまう)

○暖房を使用し、部屋を閉め切っていることが多く、**室内の換気が不十分**になりがちである

○冬は、**人間の呼吸器の抵抗力が低下している**



部屋の湿度は60%前後がBEST!

40%以下にならないように工夫しましょう。

### ☆インフルエンザの侵入経路

感染者のくしゃみや咳により飛び散った粘液が、机や壁などに付いていて、そこに触れた**手や鼻から、あるいは空気中にあるウイルスが鼻や口から体内に入り感染します**

☆症状は…



☆インフルエンザの診断と治療は…

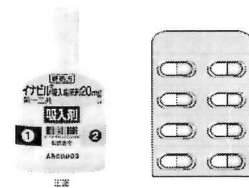
《診断》

のどや鼻の粘膜を採取し、迅速診断キットを使い、診断がされます。  
ただし、発症後6～12時間以内では「陽性」にならないことがあります。



《治療》

内服薬（タミフル）、吸入薬（リレンザ・イナビル）、点滴薬（ラピアクタ）がありますが、発症から48時間以内に治療を開始しないと、効果は期待できないという報告もあります。  
ですから、なるべく早く医療機関に受診することが大切です。



☆もう一度、予防方法の確認を!!

- 自分の平熱を知っておく(この時期だけでも朝の体温測定をする)
- マスクをつける
- 人混みには行かない
- 手洗い・うがいをきちんとする
- 1時間に1回3分、窓を開けて換気をする
- 部屋の湿度は50～60%に設定
- 睡眠不足にならないように注意する
- 食事は、1日に3回きちんとバランスよく摂取する
- ハンカチやタオルは清潔な物を使い、貸し借りをしない
- 「かかったかな?」と思ったら、すぐ病院に受診する



おうちの方へ

【インフルエンザ】は、学校感染症ですので、欠席ではなく出席停止になる病気です。医師に【インフルエンザ】と診断されましたら学校に連絡を入れていただくとともに、学校に用意してあります【学校感染症連絡用紙及び出席停止通知書】を取りに来てください。（医師の治癒証明がないと登校できません）ご面倒でもよろしくお願い致します。

