



新篠津村立  
新篠津中学校  
保健だより  
No. 21  
2019. 12. 4



## 江別市でインフルエンザ流行注意報発令！

江別保健所管内のインフルエンザ患者数が増えています。さらに、江別市の小学校5校では、インフルエンザによる学級閉鎖が出ています。道内でも徐々にインフルエンザが流行し、予断を許さない状況です。今シーズンのインフルエンザは、『AH1pdm09』というウイルスが早々に検出されているそうです。これは、2009年に流行して当時、新型インフルエンザと呼ばれたウイルスです。

本校では、まだインフルエンザの流行は見られていませんが、しっかりと予防対策を心がけましょう。

### かぜとインフルエンザの違い

かぜ	インフルエンザ
はなみず はな 鼻水・鼻づまり	さむけ
せき・くしゃみ	だるさ
ねつ 熱はあまり たか 高くない	ねつ たか 熱が高い (38度以上)
のどのいたみ	ずつつ 頭痛
ゆるやかに 進行する	きんにく かんせつ 筋肉や関節の いたみ
	きゆうげき 急激に 進行する

【潜伏期間】 1～2日  
発症する1日前～発症後5～7日頃まで、周囲の人うつす可能性があります。  
(特に、発症日から3日間ほどが最も感染力が高い)

#### 【その他】

- 検査は、発症後すぐは陰性になることもあり、症状が出てから約12時間経過した後だと、正確な確定診断が付きやすい  
(しかし、症状が重い場合、12時間経過していなくても受診してください。)
- 抗インフルエンザ薬(タミフル等)は、発症後48時間以内に開始すると、治療効果が発揮し、発熱期間が1～2日短縮されます。



【出席停止期間】 発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

# なんといっても、予防第一！

## 正しい手洗い



外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う  
ウイルスは石けんに弱いため、石けんをつかう

## 普段の健康管理



インフルエンザは免疫力が弱まっていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまふ恐れがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

## 予防接種を受ける



インフルエンザを発病した後、多くの人は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、重症化してしまう人もいます。インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことができ、また最も大きな効果として、重症化を予防することが期待できます。

※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。

## 適度な湿度を保つ



空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保つことが効果的です。

## 人ごみへの外出を控える



インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人ごみへの外出を控えましょう。

### 免疫力を高める食材

- ・ヨーグルト・納豆・醤油
- ・鶏肉・はちみつ・にんにく
- ・味噌・梅干し

## インフルエンザはこうしてうつります

### 飛沫感染



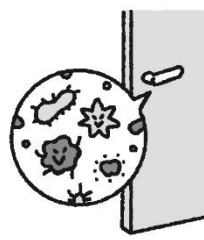
咳やくしゃみでとびちった飛沫を吸い込む。

### 予防するには



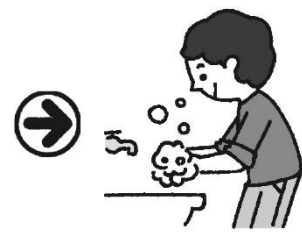
マスクやエチケット。うつさないことも大事。

### 接触感染

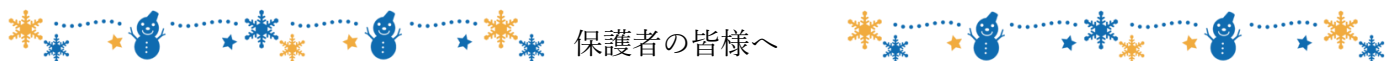


ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。

### 予防するには



手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。



保護者の皆様へ

学校ではインフルエンザ感染予防として教室内の加湿・換気や、手指アルコール消毒などの対策をとっています。ぜひご家庭でも、手洗い・うがいの徹底や室内の加湿・換気などの対策をとっていただきたく思います。また、外出する際は人ごみを避けるなどして、感染にお気を付けください。