



インフルエンザの流行が始まっています！

今年のインフルエンザは例年より早く流行期に入っています。夏期休暇明け頃から、地域によっては、学級閉鎖する学校が出始めました。早めの対策が肝心です！

感染から一人ひとりを守るために！感染予防にご注意ください！



「インフルエンザ」

インフルエンザは冬期に流行するイメージがありますが、東南アジアなど高温多湿の地域でもインフルエンザの流行は見られます。また、南半球と北半球では季節が逆ですが、国際的なイベント等では人の往来がグローバル化し、季節性の感染症であっても、年間を通して注意が必要になってきています。

予防にはワクチン接種が一番有効ですが、インフルエンザワクチンは、変異型が多いため流行が予測されるウイルスのタイプを決定したのちに製造されます。通常 10 月頃ワクチン接種が開始されます。また、ワクチンを接種しても抗体が出来て有効になるまで 2 週間程度は必要となり、ワクチンの有効性が期待できるのも 5 か月程度です。



感染防止の基本は、普段からの正しい手洗いと健康管理が大切です。

感染防止対策！

人が多く集まる場所から帰宅したら正しい手洗い、うがいをしましょう。

手を洗えない場合は、手指消毒液で消毒するのも効果的です。

普段からバランスの良い食事を三食しっかりと取り、良質な睡眠がとれるよう規則的な生活を心がけることが大切です。

正しい手洗い！

石鹸を使って爪先、指の付け根、手首まできちんと約 30 秒かけてもみ洗いし、流水で十分に洗い流します。

トイレの後、帰宅時、食事前、咳やくしゃみで口を押さえた後、食品を扱う前などは必ず洗いましょう。



症状

- 38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、関節痛、全身の倦怠感
- ワクチンを接種している人でもまれに感染する場合があります、その場合高熱が出ないことがあります。関節痛などいつもと違う全身症状がある場合は医療機関を受診してください。





感染ルート

- 飛沫感染（感染した人の咳、くしゃみに含まれたウイルスを鼻や口から吸いこむ）
- 接触感染（ウイルスが付着したドアノブ、スイッチなどに触れた手が鼻や口に再び触れることにより粘膜などを通じて感染する）



インフルエンザに感染したら、人に感染させないことが大切です！

- 咳が出ているときはマスクをしましょう。
- 部屋の換気を心がけましょう。
- 発熱した後5日を経過し、かつ、解熱して2日を経過するまでは登校できません。
（医師から指示された静養期間内は、公認欠席扱いとなります）
- 保健室ホームページの公認欠席のページには、公認欠席の手続方法や手続きに必要な「意見書」がダウンロードできるようになっています。



下宿生の皆様へ

インフルエンザに罹ってしまった場合、食料品、医療品などの備えは大丈夫ですか？

- スポーツドリンク、栄養補助食品、アイスクリームなど保存出来て高熱が出ても食べられる食品や氷枕、体温計、マスクは用意しておきましょう。
- インフルエンザと診断されたら、家族に連絡してください。
- 一人暮らしの場合、抗ウイルス剤が処方されない場合があります。帰省する方法も家族と一緒に計画しましょう。
- 体調が悪く、連絡が取れないような状況も想定して、安否確認する方法を家族と一緒に計画しましょう。



わからない事、不安なことがあればいつでも保健室へご相談ください。