

# 保健だより1月号



石川県立金沢二水高等学校  
平成25年1月22日  
保健室・生徒保健委員会

1月も半ばを過ぎ、石川県でもインフルエンザの流行期に入りました。本校でも感染者が出始め、感染の拡大が予想されます。インフルエンザを知り、こまめなうがい・手洗いで予防しながらこの季節を健康に過ごしましょう。

## インフルエンザに負けないために!!

### インフルエンザとは?



- \*インフルエンザウイルスによる急性の伝染性感染症
- \*1月下旬から2月半ばがピーク
- \*肺炎などを併発して重症化すること!!

### インフルエンザの症状

- \*38度を超える高熱
- \*頭痛や倦怠感、筋肉痛、関節痛、悪寒
- \*喉の痛み・咳・鼻水など風邪症状



1~2日の潜伏期間を経て急な高熱が出ます



### インフルエンザの感染経路・・・乾いた空気の中にも潜むウイルス

#### 飛沫感染

くしゃみや咳に含まれるウイルスを直接吸い込むことで感染する。



#### 接触感染

ウイルスがついた物などを触った手で自分の目や鼻、口を触ることで感染する。



#### 空気感染

ウイルスを含んだ飛沫の水分が蒸発し、粒子として漂っている空気を吸い込む。



### インフルエンザの予防

- \*マスクの着用（隙間のないようにつける）
- \*帰宅時や食事には手洗い・うがい
- \*こまめな換気で空気の入れ換え
- \*栄養をとり、ゆっくり休む
- \*運動や入浴で血行促進し、免疫細胞活性化
- \*適度な温度や湿度を保つ



### インフルエンザにかかったら・・・

- \*かかったかな?と思ったらすぐに受診
- \*医師の許可が出るまで学校を休む（下記参照）
- \*人混みに行かない
- \*咳やくしゃみを通じて感染するので、周りの人にうつさないようにマスクをつける



### インフルエンザにかかった時の出席停止期間について

「発症した後5日を経過」し、かつ、「解熱した後2日」は出席停止期間となります。最低「発症した後5日を経過」するまでであり、加えて解熱した日によって出席停止期間は延びます。

※「病欠証明書」および「出席停止届け」は保健室または学校HPからダウンロードしてください。