

町田市立薬師中学校 保健室

インフルエンザに注意してください。



インフルエンザ 流行入りの兆し

今週に入ってからインフルエンザ様症状での欠席や早退する人が増えています。「インフルエンザ」と診断された人もいます。町田市でも小学校を中心に学級閉鎖を実施しています。

今年は、「異例の早さでインフルエンザの流行している。」と報道されていますが、薬師中でも例年より早く感染している人が増えています。

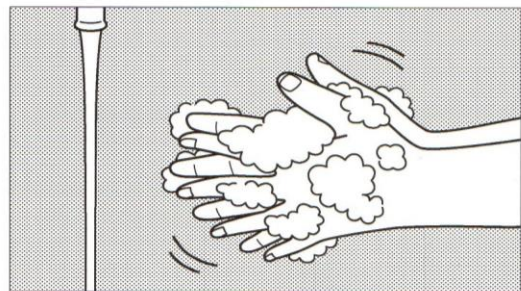
この流行について、専門家は「人の移動が多くなっていること、グローバル化に伴う変化。また、熱帯や亜熱帯では、暑い雨季に流行するということが知られている。日本も温暖化が進んできて、流行しやすい条件になってきている」と分析しています。

手洗い、うがい・栄養・睡眠・休養・保温などインフルエンザウイルスを寄せ付けないからだつくりが大切です。その他に、咳エチケットのためのマスクや予防接種も効果的です。

予防の基本は手洗い

インフルエンザはウイルスにより感染するので、ウイルスを体内に入れないにしましょう。流行期には、手にウイルスがつく可能性があるため、毎日手洗いをするのが重要です。

また、インフルエンザウイルスは、アルコールによる消毒も有効なので、アルコールの消毒スプレーなども活用するとよいでしょう。



換気も大切です

インフルエンザなど、感染症の予防には換気はとても効果的です。



換気方法は ①1時間に1回、窓を大きく開けて空気を入れかえる。

②窓側と廊下側を10cm程度開けておく。

裏面もあります

教室では、保健委員を中心に気づいた人が**積極的に換気**してください！！

換気は感染症の予防だけでなく、学習効果をあげるためにも効果的です。

換気をしないしていると 二酸化炭素が教室のたまり頭痛や吐き気、集中力の低下などの原因になります。

換気をして新鮮な空気を保ちましょう。
一人一人意識してみんなで行ってください。

マスクについて

「マスクをください」と言ってくる人がたくさんいますが、学校には、感染予防上必要な場合にだけに使う枚数しかありません。家で用意するようにしてください。

インフルエンザ予防接種について

インフルエンザワクチンを接種した後、抗体（ウイルスなどが体内に入ったときそれに対抗する物質）ができるまでには2～4週間かかります。そのため、インフルエンザが流行する1ヶ月前までには接種しておくことが望ましいといわれています。

予防接種を検討している人は、早目に主治医等に相談しましょう。

インフルエンザが流行し始めても、予防接種は効果的だといわれています。

予防接種をしてもインフルエンザを必ず防げるという訳ではありませんが、かかりにくくするだけでなくかかった場合でも軽くすむといわれています。

＊インフルエンザ予防接種は、卵アレルギーなどがあるときは接種できないので主治医等と必ずしっかり相談してください。また、副作用もあるため主治医と相談して決めてください。

もし、感染したら・・・

安静・休養・栄養・保温をして病院へ行きましょう。抗インフルエンザ薬は、発症後48時間以内に服用しないと効果がないといわれています。

出席停止について1

インフルエンザは学校保健法に基づいて出席停止となります。

インフルエンザと診断されましたら所定の用紙がありますので学校に連絡してください。また学校のホームページからも印刷できます。

保護者の方の記入・証明だけで結構ですのでよろしくお願いします。

