

# 保健だより

平成29年12月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

早いもので、今年も残すところ、あとひと月になりました。12月になると、寒さもだんだんと厳しくなり、風邪やインフルエンザにかかる人も出てきます。体調管理に十分に気をつけて、風邪やインフルエンザの予防に努めましょう！

今月のテーマは、

## インフルエンザ

### インフルエンザとは

毎年12月から3月ごろに流行します。インフルエンザの感染者のせきやくしゃみによる飛沫感染やウイルスがついた手で口や鼻などに触れて感染する接触感染により感染が増大します。

### 風邪とインフルエンザの違い

風邪はさまざまな種類のウイルスが原因で起こりますが、インフルエンザはインフルエンザウイルスが原因で起こります。

	風邪	インフルエンザ
症状が出はじめる場所	局所(鼻・のど)	全身
進み方	ゆるやか	急激
発熱	37~38℃未満の熱	38℃以上の高熱
症状	くしゃみ・鼻水・のどの痛みなど	風邪の症状に加え、足・腰・関節の痛み、悪寒など

30秒は結構長い！  
♪ハッピーバース  
デーの歌を2回  
繰り返すとちょうど  
30秒だよ！

### 予防の基本は手洗い

インフルエンザの予防は、その原因となるウイルスを体内に入れないことです。そのためには、手についたウイルスをしっかりと洗い流すことが大切です。30秒以上かけて石けんをよく泡立てて、爪や手指の間、手首まで丁寧に洗うことで、菌は86%減少させることができますと言われています。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手指消毒液を活用するとよいでしょう。

### インフルエンザワクチンとは

インフルエンザワクチンは、インフルエンザウイルスを不活化したもの(ウイルスとしての感染性をなくしたものです)。ワクチンを接種することにより、インフルエンザに感染しても発症しにくくなり、重症化を予防したりすることができます。

ワクチンの効果は、接種後2週間から5か月程度です。そのためワクチンは毎年接種する必要があります。接種時期は12月中旬までに済ませておくほうがよいでしょう。

### インフルエンザに感染した場合は？

インフルエンザの感染が疑われる場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザと診断された場合は、出席停止扱いになるので、すぐに担任に連絡をしてください。

インフルエンザが治って登校するときに、学校所定の「出席停止措置願」の用紙を提出する必要があります。病院の診断書は不要ですが、受診時に病院や薬局から出される診療明細書や薬の説明書などを添付する必要があるため、捨てないように保管しておいてください。薬袋や薬の空き箱などは無効です。

インフルエンザによる出席停止期間は、「発症後5日を経過しかつ解熱後2日を経過するまで」となっています。

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後  
2日  
が経過している

発症後  
5日  
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

