



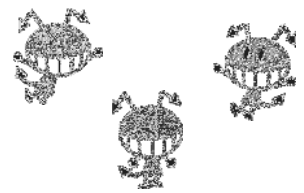
いよいよ流行期！！インフルエンザQ&A

Q. インフルエンザと風邪はどう違うのですか？

風邪の多くは、のどの痛みやせき、鼻水などの症状が中心で、熱はあっても高くなりません。インフルエンザは、38℃以上の発熱、関節痛、全身倦怠感などの**全身の症状が比較的急速に現れる**のが特徴です。風邪と同じように、のどの痛み、せき、鼻水などの症状も見られます。

Q. インフルエンザはいつ流行するのですか？

日本では**12月～3月**が流行シーズンです。いったん流行が始まると、**短期間に多くの人**へ感染が広がります。



Q. インフルエンザにかかったらどうすればよいのですか？

インフルエンザが重症化すると、合併症を引き起こし、死に至ることもあります。重症化させないために、また、他の人にうつさないためにも以下のことを大切にしましょう。

- ① 具合が悪ければ**早めに医療機関を受診**する。
- ② **安静**にして、十分な**睡眠や休養**をとる。
- ③ **水分**を十分に補給する。
- ④ 無理をして**登校したり外出したりしない**。
- ⑤ せきやくしゃみのあるときは他の人にうつさないよう**マスク**を着用する。



Q. インフルエンザにかかったら、どのくらいの期間外出を控えればよいのでしょうか？

インフルエンザは、**発症後3～7日間**は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。熱が下がっていてもウイルスを排出するといわれています。**ウイルスを排出している間は他の人にうつす可能性がありますので、外出を控えましょう。**せきやくしゃみ等の症状が続いている場合には、マスクを着用するなどして周りの人へうつさないように気をつけましょう。

インフルエンザの出席停止期間は

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日(幼児は3日)を経過するまで

平成24年4月1日から変わっています。

Q. インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか？

- ① **流行前の予防接種**を受ける。
- ② **人混みへの外出を控える。**
- ③ **適度な湿度(50～60%)を保持する。**
⇒空気が乾燥すると、気道の防御機能が低下しインフルエンザにかかりやすくなります。
- ④ **十分な休養とバランスのとれた栄養摂取(=体の抵抗力を高める)**をする。
- ⑤ **手洗い・うがい**を行う。

⇒手洗い・うがいはインフルエンザに限らず感染症の対策の基本です。健康委員会で手洗いの仕方のポスターを作成し、南舎の各手洗い場に掲示しました。この裏面にも載せました。家でも学校でも、手を洗うときにはポスターを見て確認しましょう。また、うがい薬が校長室に用意してあります。校長先生と一緒にインフルエンザを予防しましょう。

★ 手洗いの仕方 ★ 実際に健康委員と学校で撮影しました！

①手を水でぬらす。



②石けんをつけて泡立てる。



③手のひらでよくこする。



④手のこうをのばすようにこする。



⑤指先・つめの間をていねいにこする。



⑥指の間を洗う。



⑦親指を手のひらでねじりながら洗う。



⑧手首もきれいに洗う。



⑨流水で泡が残らないように洗い流す。



⑩きれいなハンカチで拭く。

