

11月

# 保健だより(インフルエンザ特集)

令和元年10月30日(水)発行 麻生中学校保健室

## 速報! ~インフルエンザ情報~

鹿行地区内の小中学校でインフルエンザによる学級閉鎖の措置をとったという情報がありました。今年は流行期に入るのが早いと予測されています。インフルエンザの予防のために自分でできることを考え、自己管理に努めましょう。



### インフルエンザの感染経路



インフルエンザの感染経路は次の2つです。

- \***飛沫感染**・・・咳やくしゃみの際に口から発生する小さな飛沫を周囲の人が鼻や口から吸いこんで感染する。
- \***接触感染**・・・感染者が口を手で覆って咳やくしゃみをし、その手を洗わないままドアノブ、スイッチなどに触れると、そこにウイルスを含んだ飛沫核が付着する。その場所を他の人が触れ、さらにその手で自分の鼻や口を触ることにより、粘膜を通じて感染する。



### インフルエンザの予防法



- ①予防接種を受ける・・・インフルエンザの予防の基本は流行前のワクチン接種です。10月1日から今シーズンの予防接種が各医療機関でスタートしました。ワクチンの効果は、出現するまで2週間程度を要し、約5カ月間持続すると言われております。希望者は、早めに予防接種を受けましょう。
- ②手洗いやうがい・・・トイレの後や食事の前など石鹸で手を洗い、うがいをする事でウイルスを体内に入るのを防ぎます。
- ③規則正しい生活・・・免疫力が低下するとインフルエンザウイルスに感染しやすくなるため、日ごろから十分な睡眠とバランスの取れた栄養を摂取することが大切です。



## 保護者の皆さまへ

引き続き、ご家庭での健康観察をお願いします。特に、登校前に顔色や食欲は平常通りか、そうでなければ検温をするなどの対応をお願いします。

インフルエンザは学校保健安全法施行規則において、出席停止になる感染症です。インフルエンザ様症状(発熱、鼻水、咳・くしゃみ、悪寒、関節の痛み等)が見られたら無理はせず、早めに医療機関を受診してください。

出席停止の期間は裏面をご覧ください。

→裏面もご覧ください!

