



みんなで予防！インフルエンザ

岸川中学校では、11月末までにインフルエンザに感染した人はいませんでしたが、近隣の学校では流行が始まっているようです。12月になると、寒さや乾燥により、インフルエンザにかかる可能性が高くなります。1人1人が予防すれば、みんなで感染しない環境をつくることができます。

『普通の風邪』と『インフルエンザ』は、ココが違う！

| | かぜ(普通感冒) | インフルエンザ |
|-----------|----------------------------------|--|
| | | |
| 発症時期 | 1年を通じ散発的 | 冬季に流行 |
| 主な症状 | 上気道症状 | 全身症状 |
| 症状の進行 | 緩和 | 急激 |
| 発熱 | 通常は微熱(37~38℃) | 高熱(38℃以上) |
| 主症状(発熱以外) | ● くしゃみ ● 喉の痛み ● 鼻水、鼻づまり など | ● 咳 ● 喉の痛み ● 鼻水 ● 全身倦怠感、食欲不振 ● 関節痛、筋肉痛、頭痛 など |
| 原因ウイルス | ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス など | インフルエンザウイルス |

この症状が現れたら、病院を受診してください。インフルエンザウイルスの増殖ピークを迎える48時間以内に『抗インフルエンザ薬』を使用すると、回復が早くなります。

インフルエンザと診断されたら「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

出席停止です

≪ 例 ≫

日曜日：発熱 0日目

月曜日： 1日目

※病院を受診。

インフルエンザと診断

火曜日： 2日目

水曜日：熱が下がる 3日目

木曜日：解熱後1日 4日目

金曜日：解熱後2日 5日目

月曜日：登校

(土日の部活動は、参加可能ですが、顧問の先生と相談してください)

インフルエンザの予防法

≪学校では・・・≫

1 こまめに手を洗う



体育のあと、トイレのあと、咳・くしゃみ・鼻をかんだあと、給食前など、1日に何度もこまめに石鹸で手を洗いましょう。

2 咳・くしゃみが出るときは、マスクを使用する

咳・くしゃみをするときは、マスク・ハンカチ・制服やジャージの袖などで、鼻と口を押えましょう。



3 教室の換気を入れ替える

『空気の通り道』をいつも開けておきましょう。また、移動教室で教室を空けるときは、エアコンを消して、扉を開けておきましょう。

≪家では・・・≫

1 十分な休養とバランスのよい食事、抵抗力を高める

2 朝、発熱していたら、登校しない

朝、体調が悪いとき、微熱があるときは、病院を受診してください。インフルエンザや感染症の場合は出席停止になります。

「歯みがきしょうWeek」は終了したけれど… 続けてほしい『歯みがき習慣』

「歯みがきしょうWeek」にご協力いただき、ありがとうございました。
歯みがき率が高いクラスは、後日、表彰を行います。



歯みがきでインフルエンザ予防



インフルエンザは患者の咳やくしゃみによりウイルスが排出され、それを吸い込んで感染します。これを飛沫（ひまつ）感染といいます。

飛沫したウイルスは、タオル・電話・電車のつり革など、人が触れたものに付着し、乾燥した空気中に長くとどまります。このようなウイルスは、2～8時間感染力があるといわれており、それを口や鼻から体内に入れることによって、気道の粘膜でウイルスが増殖して高熱などの症状が現れます。

★ 気道の粘膜にはウイルスが簡単に付着しないようになっていますが、口の中の細菌が作り出す『プロアテーゼ』という酵素は、粘膜の表面にあるタンパク質を破壊してウイルスの侵入を手助けしてしまうのです。

この酵素を発生させないために、きちんと歯や舌まで磨いて口腔内を清潔にすることがインフルエンザの予防につながるのです。



『医薬品』を正しく安全に使っていますか？

風邪をひいたとき、頭痛・腹痛のとき、けがをしたときなどに、市販の医薬品を使うことがあります。医薬品には色々な種類があり、それぞれに決まった使い方があります。医薬品の使い方や選び方で正しいものに○、まちがっているものに×をつけよう。

- Q1 医薬品を1日でも早くつけたほうが、けがや病気が早くなおる……………【 】
- Q2 医薬品はお茶・牛乳でのむと、からだによい効果^{こうか}があらわれる……………【 】
- Q3 医薬品には、病気やけがを治す力のほかに、予想しないようなはたらき（眠くなる・からだにブツブツができる など）があらわれることがある……………【 】
- Q4 薬局やドラッグストアには、病気やけがにあった医薬品を教えてくれたり、
医薬品の質問に答えてくれる『薬剤師^{やくざいし}』がいる……………【 】

答え： 1) × けがや病気を早くなおすには、バランスのよい食事や十分な休養が必要です。
医薬品は「病気を治す力」を助けたり、悪化させないように働きます

2) × お茶や牛乳でのむと、ききめが弱くなることがあります。くすりはコップ1杯の水、またはぬるま湯でのみましよう

3) ○ 医薬品を使用してあらわれる、好ましくないはたらきを「副作用^{ひくきよう}」といいます。
「副作用」をさけるためにも、決められた使い方を守りましよう

4) ○ 医薬品のことでわからないことは『薬剤師^{やくざいし}』に相談しましよう。

