

今年も！インフルエンザに気をつけましょう

気温がぐっと下がり、寒いが続いています。連休明け、のどの痛みや咳症状を訴える人が増えています。十分な睡眠と栄養をとり、免疫力を高め、これからの季節を元気に過ごしましょう。

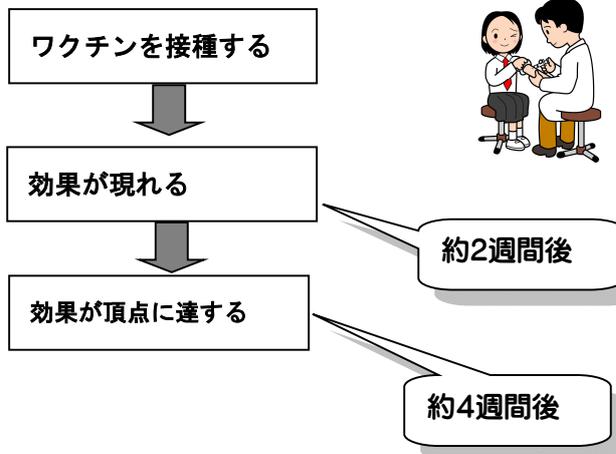


インフルエンザのワクチンについて

ワクチンは、感染後に発病発症する可能性を低くさせる効果と、重症化を予防する効果があります。

ワクチンで感染を完全に防ぐことはできませんが一定の効果がありますので、受験を控えている人は、予防策のひとつとして、検討してみたいかがでしょうか。

●ワクチンの効果●



効果は5ヶ月間 持続します

例年、12月中旬頃から流行が始まります。接種を検討している人は、12月上旬には、すませられるといいですね。



インフルエンザの予防について

個人で気をつけること

□うがい・手洗い

うがいで粘膜に付着しているウイルスを流します。歯みがきをすれば、さらに効果UP

□マスクの着用

咳やくしゃみで飛び出した「飛沫（つば）」で感染します。咳の出る人は、マスクを着用しましょう。「咳エチケット」お互いに気をつけましょう。

□人混みを避ける

密閉された空間や、人混みの中では、感染する危険性が高くなります。流行期の外出は、必要最小限に！

□栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜のそろった食事をとりましょう。

□睡眠を十分にとる

7時間以上寝られるように、生活リズムを整えましょう。

教室の環境整備

□こまめに換気をして、ウイルスを外に逃がす

1時間に1回換気

□部屋を加湿する。

室温 18℃～20℃ 湿度50%

もしインフルエンザにかかったら…

出席停止期間「発症後5日が経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。」

38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感などの症状があったら、すぐに病院で受診しましょう。
出席停止期間は、感染の拡大を防ぐために必要な期間です。元気になってもこの期間は、自宅で療養しましょう。
(裏面を参考に)

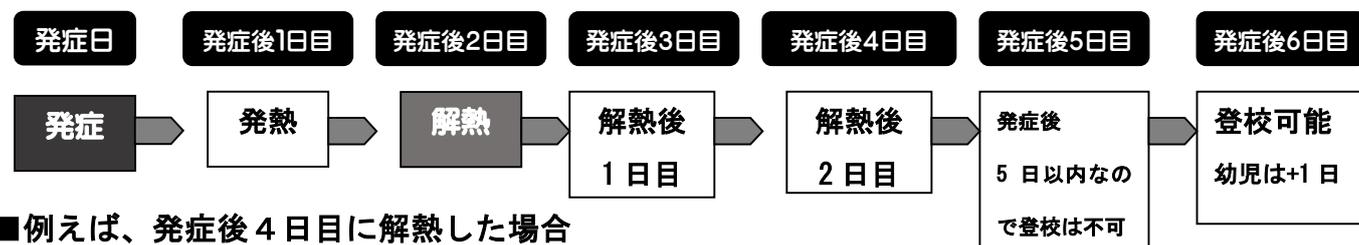
* インフルエンザの出席停止期間 *

「発症後5日が経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。」

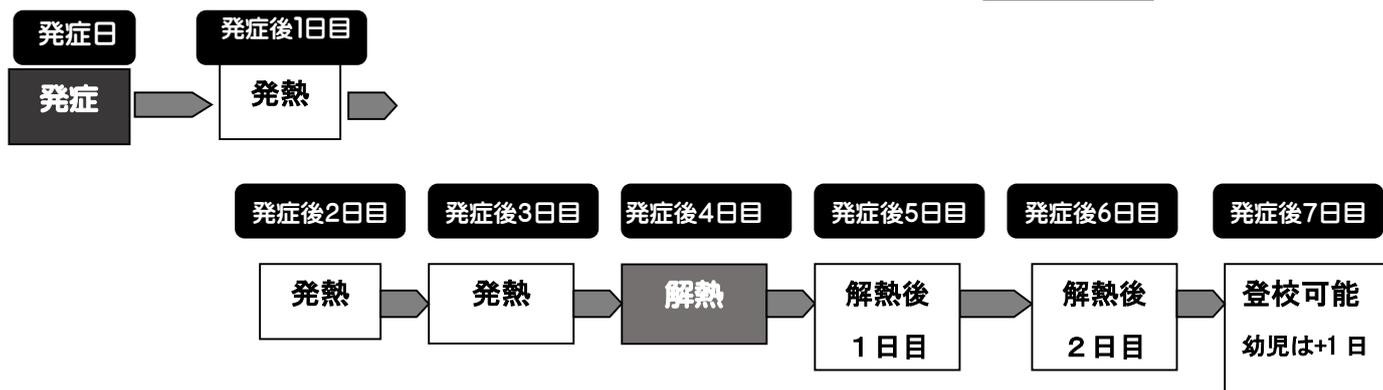
下図をよく見て、出席停止期間の理解をお願いします。



■ 例えば、発症後2日目に解熱した場合



■ 例えば、発症後4日目に解熱した場合



* インフルエンザ流行の様子 *

過去2年間のインフルエンザウイルスの分離・検出報告数のグラフです。昨年、早い時期から流行が見られています。例年、冬休みの時期である「1週目」に一度流行は落ち着きますが、冬休み明けに一気に数が増えます。皆さん、対策を万全にしておきましょう。