

はつなだより11月

平成29年11月14日(火) 福島県立いわき翠の杜高等学校保健室発行

2 インフルエンザに罹ったら

どんなに念入りに予防をしたつもりでも、100%防ぎきることは困難です。もしインフルエンザに罹ってしまったら、感染を広げないように対処、行動するようにしましょう。



「涼しい」より「寒い」と感じる日が増えてきましたね。保健室にも「風邪をひいたかも」「微熱が続いています」など、体調不良で来室してくる生徒が多くなってきました。特に風邪は「予防」が大切です。いまからしっかりと予防しておきましょう。

今年もインフルエンザのシーズンがやってきました。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症です。感染力が非常に強く、ひとたび流行が始まると、短期間のうちに多くの人に感染が広がります。流行の程度とピークの時期はその年によって異なります。すでに、他県で流行が始まり学級閉鎖や学校閉鎖がでたところもあります。

1 感染経路は

<飛沫感染>

人が咳やくしゃみ、会話をする際には、口や鼻から飛沫が飛び散ります。ウイルスに感染した人の体内にはウイルスが増殖しているため、飛沫には多くのウイルスが含まれた状態で飛び散ります。

<飛沫感染対策>

飛沫感染を防ぐには、感染者からでた飛沫を浴びないようにすることが重要です。

学校生活や通学路では人が密集している場所を避けることはなかなか難しいものです。そこで活用すべきなのがマスクです。

マスクは、健康な人が感染するのを防ぐ効果だけでなく、感染者が自分の飛沫を飛び散らせることを防ぐ効果もあります。

インフルエンザに感染した場合、発病するまで約1~2日程度の潜伏期間があるので、流行時は自覚症状がなくても、流行を防ぐのにマスクの着用を勧めます。

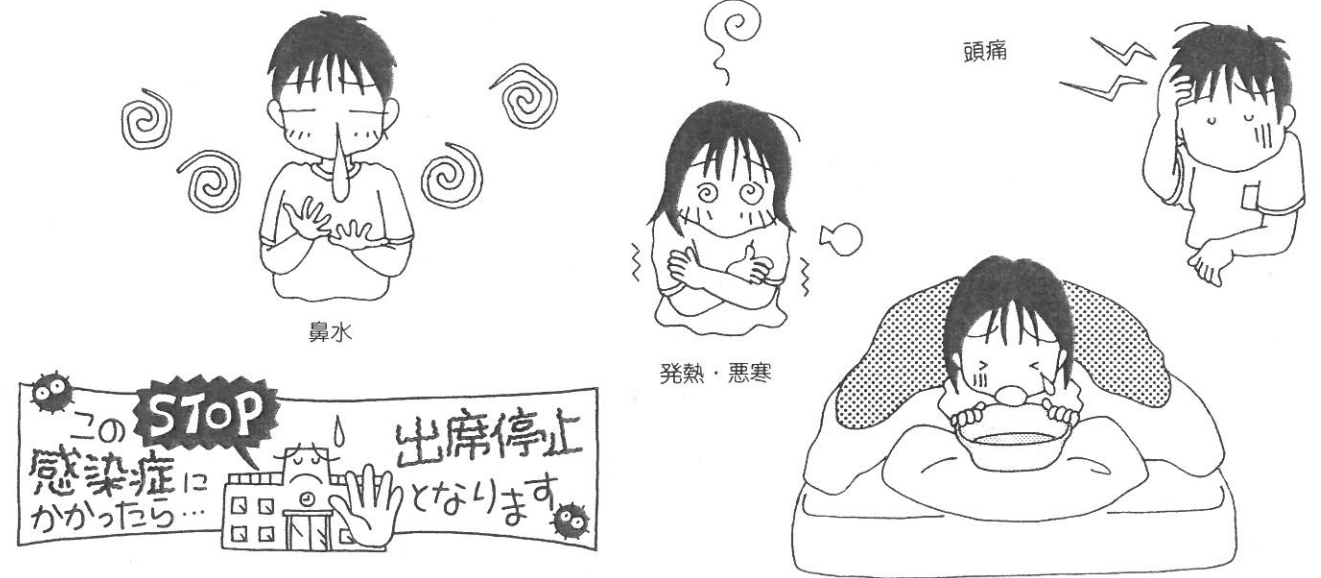
<接触感染>

ウイルスが付着した手で口や鼻、目などの粘膜に触れると、そこから感染します。このように、手を介してウイルスが体内に入り感染することを、接触感染と言います。

<接触感染対策>

接触感染を防ぐには、手洗い、うがいをしっかりと行いましょう。

特にうがいは、口腔内の清潔を保つ効果、のどを潤し、湿度を保つ効果があります。

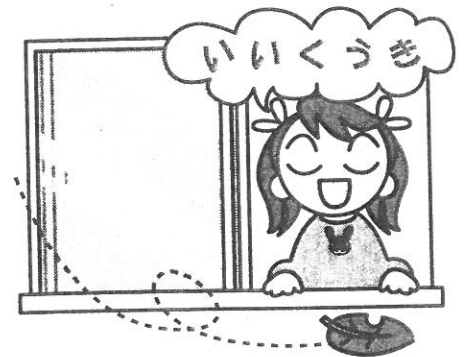


学校保健安全法によると、インフルエンザの出席停止期間の基準は「発症後5日かつ解熱後2日が経過するまで」となっています。

出席停止期間中は、家庭で安静にして過ごしましょう。

今月の今日は何の日

11月9日は「いい(11)くう(9)き」で換気の日です。寒いからといって教室の窓を閉め切っていると、中の空気はどんどん汚れていきます。またこれからの季節、ストーブなどの暖房器具を使用すると空気中の酸素が失われるため、酸欠状態となり頭痛、気分不快、めまい等体調が悪くなることもありますので、休み時間など窓を開けて空気を入れ替えましょう。インフルエンザの予防にもなります。



11月17日(金) 防火避難訓練が実施されます。

「自分だけは大丈夫」と思っていると、実際災害が発生した時に、被害を拡大してしまう事があります。普段から出来ない事は、いざ災害が発生して急に出来るものではありません。災害時適切な行動がとれるよう避難訓練を真剣に取り組みましょう。

