

★おかしいなと思ったら…★

あんしんメールでお知らせのとおり、インフルエンザのため1年生で学年閉鎖となっています。うがい・手洗い、換気の徹底、人混みを避けるなど、予防につとめましょう。

厚生労働省は全国的にインフルエンザ流行期に入ったと発表し、熊本県は注意報レベルとなっています。下記のチェックリストはインフルエンザ感染後の症状です。現在はウイルスの増殖を抑える薬などインフルエンザ治療薬もありますので、このような症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。



重要ポイント



- 地域内でインフルエンザが流行
 - 急激な発症
 - 38℃以上の発熱/悪寒
- ※高熱が出ない人もいます



要注意ポイント

- 関節/筋肉痛
- 倦怠感/疲労感
- 咳/鼻水/くしゃみ/ノドの炎症
- 頭痛
- 寝込む

★まずは、できることから…★

①人混みをさげましょう

インフルエンザの主な感染経路は飛沫感染で、感染者の咳やくしゃみからウイルスが飛び散り、周囲にいる人が鼻や口から吸い込むことによって感染します。インフルエンザ流行期には、複合商業施設や映画館など不特定多数の人が集まる場所ではできるだけ避けることが大切です。



②外出後の「うがい」・「手洗い」を励行しましょう

手洗いは手指など体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず感染予防の基本となります。また、外出後の手洗い、うがいは一般的な感染症の予防のためにもオススメです。

もちろん、外出後だけでなく、食事の前やトイレの後などもお忘れなく！

③適度な温度、湿度を保ちましょう

インフルエンザウイルスは、低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂うこととなります。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜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。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保つと効果的です。



④栄養と休養を十分とりましょう

病原菌に対して起こる感染防御のメカニズムを働かせるためには、日頃から体調を良好な状態に保つことが必要です。また、水分の補給も忘れずに！

⑤以外と効果がある、歯みがき！

意外にも「歯磨き・口腔ケア」が予防効果を高めることはあまり知られていませんが、口腔ケアを行わないとインフルエンザに感染しやすくなり、感染した場合はインフルエンザ治療薬が効きにくくなる可能性があるそうです。口腔内の細菌はインフルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくする酵素を出すため、口腔を不潔にしているとインフルエンザに感染しやすくなるのだとか。歯みがきも忘れずに！！

★出席停止期間について★

インフルエンザの出席停止期間が変更されています。きちんと出席停止期間を守ることで、本人の回復にもつながりますし、周囲の人への感染防止にもなります。

<出席停止期間>

発症後5日間を経過し、かつ解熱後2日間を経過するまで。

※熱が出た日を0日とカウントします。