

全員が知っておきたい！

インフルエンザ

1 比較

かぜとインフルエンザ

様々なウイルス・細菌が原因

かぜ

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因

インフルエンザ

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

3 発症したかも…どうすればいい？

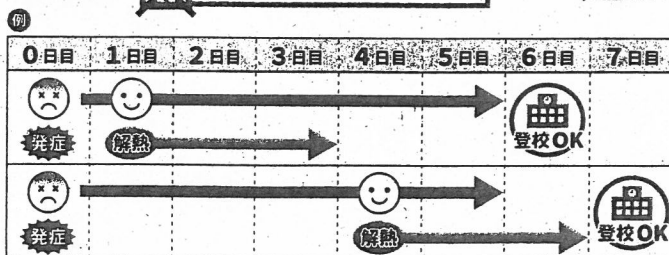
かぜには症状を緩和する薬しかありませんが、インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲めば重症化を防止、症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら受診しましょう。

治療薬があります



登校はできません

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで
出席停止！



解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

インフルエンザの診断を受けたら、学校へ連絡してください。 TEL:0943-42-1917



学校に「出席停止届」がありますのでお知らせしておきます。診断されたら、一度学校へお電話ください。

2 インフルエンザって怖い？

合併症に要注意

ほとんどは良くなるのですが、ときに肺炎、急性脳症など、怖い合併症が起こります。意識障害や幻覚、異常行動が起きたり、命の危険につながる場合も。



ハイリスクな人がいます



- 65歳以上の高齢者
- 妊娠28週以降の妊婦
- 肺や心臓、腎臓に特定の疾患を持っている人
- 代謝異常のある人
- 免疫不全状態の人

うつってしまったら、重症化するリスクがあります。周りに当てはまる人はいませんか？

かぜ・インフルエンザ予防の味方 せきエチケット

せきやくしゃみをしている人が増えてきました。お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな？

せきやくしゃみをするときは

せきやくしゃみが出ている間は

はなをかんだ後は

人から顔をそむける腕で口元を覆う

正しくマスクをつけましょう

ティッシュはすぐにふたつきのゴミ箱へ

※マスクは各自準備をお願いします。

みなさんの手洗い、十分ですか???

この記事を読んだら、手洗いしたくなるはずです!!



ある調査によると、外出先でトイレを使うとき、便座を拭く人が45%、拭かない人が34%、拭いたり拭かなかったりが21%だそうです。さて、トイレトーパーですが、尿は本来、無菌なので、ペーパーに染みて手に付いても心配はないそうですが、便中の菌はペーパーを容易に通過し、手に付着するそうです。そのため、手でふれる水洗レバーやドアノブに菌が広がってしまうそうです。

トイレで感染する病気の多くは、菌の付いた手で口元を触り、菌が体の中に入ることによって起こります。病気の予防には、十分な手洗いが大切です。

今年も教室に手指消毒液を準備しています。活用してください。

手洗いの時間・回数による効果について (2006年「感染症学雑誌」より抜粋)

手洗いの方法	残存ウイルス数
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	数個

令和元年5月13日西日本新聞 しもじもの話 より

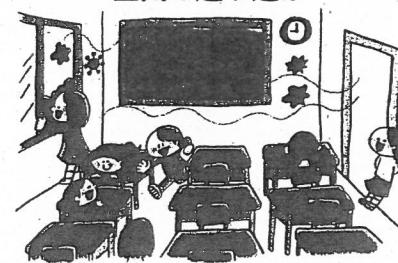
教室の換気について

寒い季節、なかなか教室の空気の入替えたくありませんよね・・・?ですが、閉めきった教室は、二酸化炭素が増えてしまい、眠くなったり頭痛がしたり、気分が悪くなることもあります。勉強の効果を上げるためにも、ウィルスを外に出すためにも、効果的な換気をしましょう。

コツは、空気の通り道をつくること。両側の窓を開けましょう!

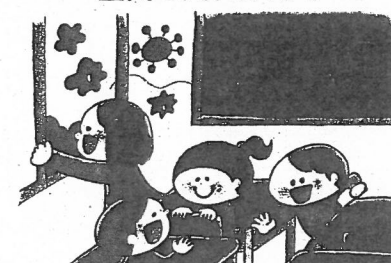
そして、気分よく過ごしましょう!

空気の通り道が



大切

空気を入れかえて



気分よくすごす