



No. 10

令和元年12月23日

世田谷区立三宿中学校 保健室



令和元年はどのような年になりましたか。冬休み中も規則正しく、めりはりのある生活をしてください。良いお年をお迎えください。

インフルエンザ流行中！

先週は1Bと3Aでインフルエンザによる欠席者が増えたため、学級閉鎖となりました。今週は全校で数名ですが、流行はまだ続きますので、できる限りの予防をしていきましょう。

インフルエンザの感染経路は感染者の咳やくしゃみのしぶきによる飛沫感染、ウイルスがついた手で目・口・鼻を触ることによる接触感染です。

感染予防のポイントは・・・

●こまめな手洗いを心がけましょう

手洗いは流水と石けんで15秒以上行い、ペーパータオルや清潔なハンカチで水分を十分にふきとりましょう。ハンカチの貸し借りや、タオルの共用は避けましょう。

食事の前やトイレの後、鼻をかんだあとは必ず手を洗いましょう。

●顔を触らないようにしましょう

手に付いたウイルスが目・口・鼻の粘膜から体内に入らないよう、手で顔を触らないようにしましょう。

●免疫力を低下さないようにしましょう

睡眠や食事をしっかりととり、体調が悪いと感じたら、早めに休むようにしましょう。

●部屋の換気をし、湿度は50～60%に保ちましょう

●人ごみを避けましょう

不要な外出はやめ、特に人ごみにはなるべく近づかないようにしましょう。

●「咳エチケット」を意識しましょう

咳やくしゃみが出るときや体調の悪いときはマスクをしましょう。マスクはインフルエンザウイルスを通しますが、飛沫を防ぎます。またのどの乾燥を防ぎ、鼻や口を触る機会を減らします。



*保健室ではマスクはあげられませんので、ご家庭でご用意ください。
また、マスクは家に帰るまで装着し、家で捨てるようにしてください。
鼻をかんだティッシュはきちんとごみ箱に捨てましょう。



受診のタイミングは・・・

検査を受けるのが早すぎるとウイルスが少なく、診断がつかない場合があります。一般的な迅速検査では発症後12時間たないと出にくいと言われていますが、高熱が出ているときや、家族がかかっているなど、疑いが濃いときは早めに受診しましょう。インフルエンザの薬はウイルスを退治するのではなく、ウイルスが増えるのを抑える効果ですので、増えきる48時間以内に使う必要があります。