

保健室から

令和元年 6月5日

コザ高等学校保健室

インフルエンザ 流行中



インフルエンザ特別号

コザ高校では、現在 2 年生を中心にインフルエンザによる出席停止者が多く出ています。手洗い・うがい・手指のアルコール消毒・教室の換気、規則正しい生活を心がけて、インフルエンザを予防しましょう。



インフルエンザを予防する 3つのステージ

ウィルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

これで、ウィルスはツット減ります

インフルエンザウィルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

環境は

- ・温度20～25℃
- ・湿度50～60%

換気で追い出す

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウィルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウィルスが漂っているため換気で追い出しましょう。

換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

ウィルスを入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を触らないことも大事

ウィルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウィルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

マスクでガード

かかっていない人も、口や鼻から入るウィルスをガードできます

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウィルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

正しいマスクのつけ方は

- ★に、すき間を作らない

ウィルスと戦う

線毛で追い出す

のどまで運ぶ・喉にして出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並びんでいます。口や鼻から入ってきたウィルスを、運動会の玉送りのような動きで外へ外へ運びます。

線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクもど（線毛）の乾燥を防ぎます

免疫力でやっつける

免疫力を高めるために

- からだを冷やさない
- からだに入ったウィルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうなるこそまざまな免疫細胞が協力して、ウィルスを攻撃し、追い出してくれます。
- ストレスを軽減する
- 栄養バランスよく食べる

適度な運動をする

十分な睡眠をとる

インフルエンザの対応について



- ①朝から体調の悪い生徒（主に発熱）は無理に登校せず、発熱が続くようであれば（12 時間以上経過してから）必ず病院を受診するようにしましょう。
- ②発症後（発熱の翌日から数えて）5 日間、かつ解熱後 2 日間は出席停止となります。
- ③インフルエンザと診断された場合は、必ず学校に連絡して下さい。
- ④インフルエンザと診断された場合は、回復し登校した際に、本校が発行している「インフルエンザ回復届」を提出してもらいます。
※インフルエンザ回復届は保護者が記入し、処方されたお薬の説明書（写し可）を添付して下さい。

保護者のみなさまへ

インフルエンザ回復届（様式）及びインフルエンザの対応については、コザ高校ホームページに掲載していますので、ご確認をお願いいたします。

『コザ高校ホームページ→各部より→保健カウンセリング部→2. 学校感染症』