

# ほけんだより

平成29年12月12日  
練馬区立高松小学校  
養護教諭 三浦悦子

## インフルエンザに注意！！

寒さが本格的になり、冬の感染症の流行も始まりつつあります。風邪、インフルエンザは毎年全国的にみられ、いずれも咳や発熱など似た症状が見られますが、インフルエンザの方が重症化しやすく感染力も強いといった特徴があります。そのため、咳、咽頭痛どの症状が見られる時には、必ず受診し、治療に努めましょう。

## インフルエンザの基礎知識と対処について

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こります。冬季を中心に流行し、毎年1000万人もの人が感染しています。気管支炎や肺炎などの合併症を引き起こすこともあり、最悪の場合は死亡する危険もあります。インフルエンザは患者が咳やくしゃみをしたときに含まれるウイルスを周りにいる人が直接吸い込んで感染する「飛沫感染」が中心です。

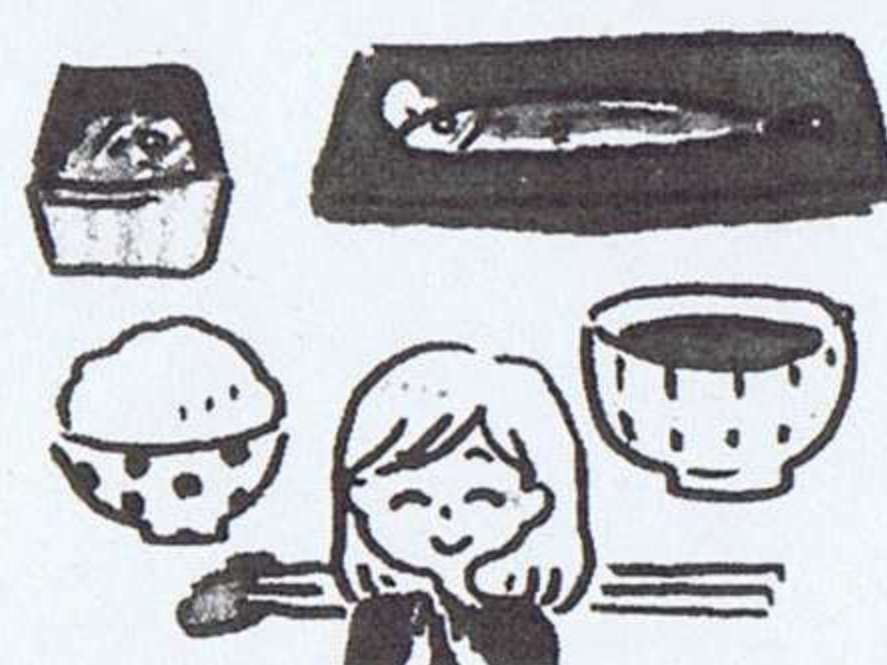
### インフルエンザの特徴

発熱	38～40℃	悪寒	強い
原因	インフルエンザウイルス	発病	急激に発症
主な症状	発熱・筋肉痛・関節痛など	全身の痛み	強い
		合併症	気管支炎、肺炎など

室内は適度に換気する



十分な睡眠や栄養をとる



帰宅後は手洗いをする



流行期には人ごみを避ける



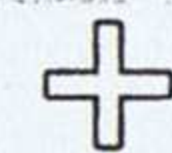
外出時にはマスクをする



## インフルエンザ いつから登校していいの？

登校していいのは、この2つがそろった時

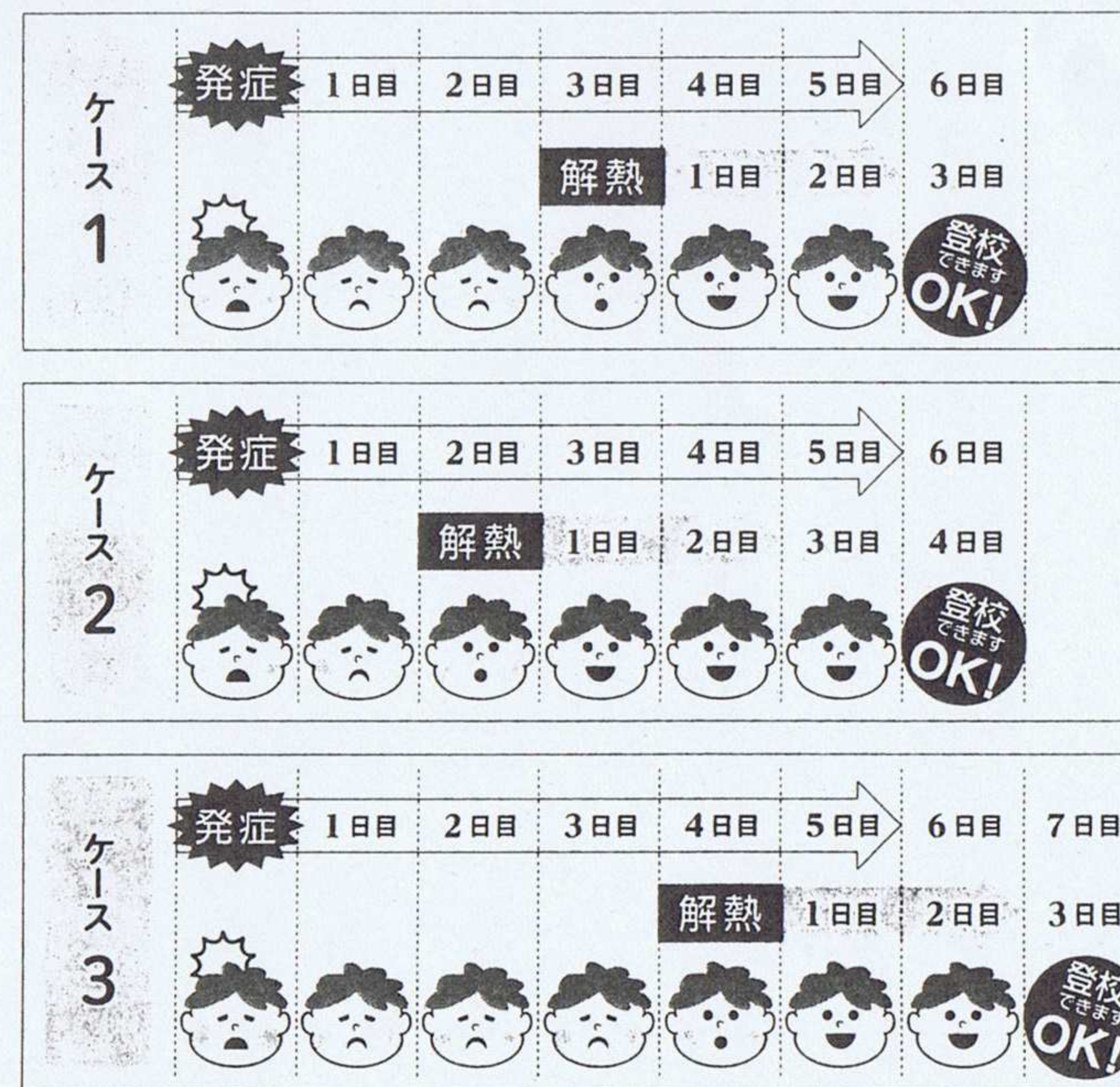
解熱後  
**2**日  
が経過している



発症後  
**5**日  
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



## 呼吸は、口ではなく鼻で！！

本来、呼吸は「口」ではなく「鼻」ですもの。そのため、鼻には次のような働きがあります。

●体に入ってくる空気をきれいにする

ほこり、ごみだけでなく、細菌やウイルスなども体内に入り難くします。

●体に入ってくる空気をちょうどよい温度と湿度にする

肺に負担がかからないようにする。

口呼吸では、冷たく乾燥した空気が直接肺に入るだけでなく、口から取り込まれた細菌やウイルスにより感染症にもかかりやすくなります。また、鼻からゆっくり空気を吸い込むと、リラックス効果があると言われています。これからの季節は口呼吸ではなく、鼻呼吸が感染症予防にも大切な役割があります。

今、高松小では、風邪、インフルエンザが流行しています。石けん使用の手洗い、うがい、十分な睡眠、体調不良時には早めに受診し、予防に努めましょう！！