



# インフルエンザ

東京都でも、インフルエンザで学級閉鎖をする学校が出てきました。八坂小ではまだ発症は確認していませんが、12月～2月が本格的な流行シーズンとなります。大規模な流行を防ぐためにも、予防を徹底していききたいですね。

## 手あらい うがい



いつやるの？

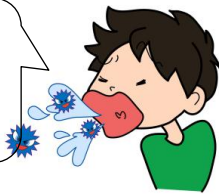
食事の前

トイレのあと

外からかえったあと

## せきエチケット

こんな人  
いませんか？



せきやくしゃみで、ウィルスは5メートルもとびちります。手で口をおさえる、マスクをするなど、せきエチケットをこころがけましょう



せき、くしゃみが出る人はマスクをしよう

## 予防接種

じつは、予防接種を受けていても、インフルエンザに絶対にかからないわけではありません。でも、予防接種には、肺炎などの重い合併症を予防する効果が期待されています。ワクチンの効果は約6ヶ月間続きますが、効果が出るまでは2週間ほどかかります。流行前の12月初旬には予防接種が終われるといいですね。

## かかったかな？と 思ったらすぐ受診

インフルエンザウィルスは症状が出てから48時間で最大に増殖します。48時間以内に抗インフルエンザ薬を投与すれば、重症化をふせぐことができます。薬の種類が増えましたが、効果は同じではないので、早めに受診して医師の判断を仰ぎましょう。

## どんな病気？

## 感染性胃腸炎（ノロウイルス）

## 予防方法

冬から春にかけて多発する主にウィルスなどを原因とする胃腸炎です。

### 【特徴】

おなかの中でのみ増え、**感染力が強い**。他の食中毒菌と違い、アルコールや逆性せっけんでは完全に消毒できない。

### 【症状】

吐き気・おう吐・腹痛・下痢・発熱

### 【潜伏期間】

1～2日（短い）

☆感染ルート…ウィルスに汚染された二枚貝や、  
ウィルスに感染した人の便やおう吐物

★しっかりと手洗いを！！

石けんをつかい、1分以上のこすり洗いで、ウィルスを落としましょう！

特に、トイレの後、食事の前は必ず洗いましょう！！

インフルエンザの予防と同じですね。

◆ハンカチ・ちり紙をもっていますか？

◆つめは短く切っていますか？

毎朝チェックしてから登校しましょう。