

平成19年11月26日

旭中学校
保健指導部

インフルエンザについて

今年もインフルエンザの流行時期が近づいてきました。市内ではすでに学級閉鎖をした学校も出てきているようです。例年より1ヶ月ほど早く流行の兆しが出てきていますが、特に3年生は1月～2月のインフルエンザの最もピーク時に入試という大事な進路決定が待ちかまえています。入試当日高熱で別室で試験を受けなければならなくなる人もいます。

各自しっかりと健康管理に努めましょう！！

インフルエンザは・・・

インフルエンザウイルスは飛沫感染（咳・くしゃみ・会話などで病原体が飛び散る）、飛沫核（ごく細かい粒子が長い間空気中に浮遊し、患者と同じ空間にいる人がウイルスを吸入することによって）感染、接触感染で感染します。

流行時期は・・・例年12月～3月下旬頃で、ピーク時は1月末～2月上旬

本校では例年冬休み明け頃から欠席者が出てきて、1月下旬から2月頃が多くなります。しかし今年は10月下旬頃から発熱、頭痛、腹痛、だるい、のどの痛み、咳などを訴えて欠席する人が出始めています。

寝不足や栄養の偏りなどから粘膜や免疫力が落ちたりしないよう、また疲労を蓄積しない生活、健康管理をしっかりとすることが大切です。

潜伏期間は・・・通常1日～3日

感染期間は・・・発病から3日ほどが感染力が強い

症状は・・・急激な発熱で発症、38℃～39℃あるいはそれ以上に達する。

頭痛、腰痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状が強い、咽頭痛、咳などの呼吸器症状です。

予防は・・・休養と栄養摂取

手洗い・うがい・マスクの着用

流行前のワクチン接種



* インフルエンザウイルスは患者のくしゃみや咳によって気道分泌物に小粒子に含まれて周囲に飛散します。これは1回のくしゃみで約200万個、咳で約10万個といわれています。比較的大きい粒子は患者からおよそ1～1.5メートルの距離であれば、直接周囲の人の呼吸器に侵入してウイルスの感染が起こる（飛沫感染）そうです。感染の多くはこの飛沫感染によると考えられています。

* 医療機関に受診をしてインフルエンザと診断された場合は、出席停止となりますので医師の許可がおりるまでご家庭で安静休養をしてください。またその旨を学校にご連絡ください。なお、お子様が登校をしてから記載していただく用紙をお子様を通してお渡ししますので、保護者の方が記載をお願いします。