



ゴールデンウィークが終わってみなさんに会えるのを楽しみに学校にやってきましたら残念なことにインフルエンザもやってきましたようです。ここでもう一度インフルエンザの予防法などをおさらいしましょう。

### 覚えて警戒!かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37~38度前後	38度以上
鼻水	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・寒気	あまりない	ある

注目したいのは、インフルエンザの症状は重く、進行が早い点です。症状の程度を早めに察知し、必要に応じて医師による診察を受けることが重症化や感染拡大を防ぎます。自分のため、周りの人のため…覚えておきましょう。

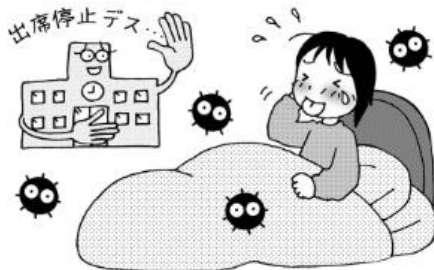


かぜはいろいろな、ウイルスの感染によって起こる上気道炎の総称です。のどの痛み、鼻汁、せき、くしゃみなどの症状が中心で、一般的に軽度です。発熱もインフルエンザほど高くありません。インフルエンザは、この絵のような症状があります。この症状は2~3日(長いと5日)くらい続きます。罹ったことがある人はわかると思いますが、体の痛みやだるさが、かぜとは比べ物にならないくらい辛いです。

### 予防策

感染症予防の3原則は①感染源の除去②感染経路の遮断③抵抗力を高めるです。どのようなことをしたらよいか紹介します。

#### 感染源の除去



インフルエンザと診断されたら出席停止です。また、具合が悪いと思ったらすぐに受診をください。具合が悪いと、他の人にうつしたり、逆にうつされたりしてしまいます。無理な登校はしないようにお願いします。

### インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後
登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

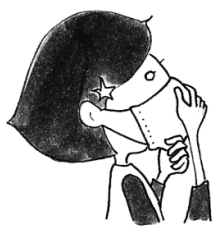


体の中に病原体を入れないようにしましょう。手洗い、うがい、マスクをしていますか。また、していても正しい方法で行っているか確認してみましょう。

## マスク、きちんと使えていますか？～正しいつけ方～



①マスクの表裏を確かめて鼻の部分で指で押さえ、鼻の形に合わせます。



②マスクの下部分をひき伸ばし、あごまで隠れるようにします。



③両手でマスクを押しさえ、顔にぴったりしているかどうかたしかめます。

## うがいのしかた 2とおり ガラガラうがいとブクブクうがい

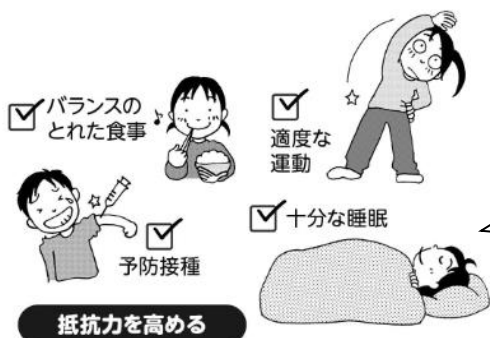
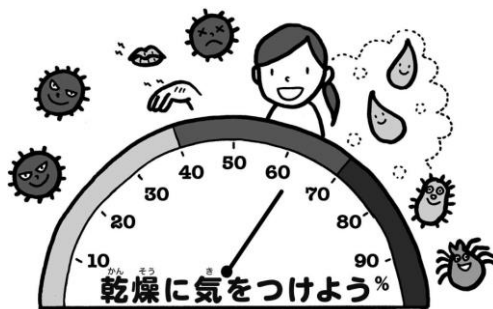
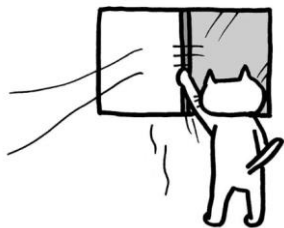


ガラガラうがいはのどの奥を洗い、ブクブクうがいは口の中をすっきりさせます。

※マスクをつける前はしっかりと手を洗い、顔に合ったサイズを選びましょう。

## 教室の環境も整えて

窓を閉め切っていると細菌が増えます。細菌が増えた教室にいると感染する確率が高くなります。休憩時間に3分間窓を開けましょう。また、空気が乾燥していると気道粘膜の防御機能が低下し感染しやすくなります。乾燥にも気をつけましょう。(マスクは咳で細菌が飛ばないように、飛んできた細菌が体に入らないようにするだけでなく、喉の乾燥を防ぐ役割もあります。)



抵抗力を高める

体内に侵入した病原菌とたたかう力をつけましょう。そのためには、普段からの規則正しい生活が大切です。体が弱っていると病原体とたたかう力がなくすぐに罹患してしまいます。