



インフルエンザに注意して下さい！！

2013/2014 年シーズンのインフルエンザは12月中旬頃から流行シーズンに入りました。(厚生労働省の発表)
現在も増加が続いています。まだまだ寒さは続きますので、引き続き体調管理に努めましょう。






1) インフルエンザと風邪のちがい

	発病	初期	発熱	全身痛	目の充血	せき	病原
インフルエンザ	急激	寒気 頭痛	平熱より 2度以上高い	強い 関節・筋肉	しばしば ある	強い	インフルエンザウイルス
普通風邪	徐々	クシャミ 鼻水	平熱より 2度高い程度	弱い 頭痛	通常 ない	弱い 無い	ライノウイルス等

インフルエンザは、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、せきなどの症状も見られます。

2) インフルエンザの予防

感染しないためにできることをして、自分自身を守りましょう。

飛沫感染 の対策 ひまつ	① マスクを着用 	ウイルスが鼻やのどから入らないようにする。 * 帰宅後、部屋にウイルスを持ち込まないように、玄関でマスクをとる。 * 使ったマスクは、表面にウイルスが付着している場合があるので、裏返して捨てる。
	② せきエチケット 	自分が感染者のときには、周囲に感染が拡大するのを防ぐ。 「広めない！」という他者への思いやりが大切です。 * せきやくしゃみを他の人に向けて発しないこと。 * せきが出るときはマスクをすること。 * 手のひらでせきやくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。
	③ 人と距離をとる 外出をひかえる	飛沫感染の目安は2mで、人と距離が近いほど感染の可能性は高まる。 * 多くの人が集まる機会は、可能な限りさけるようにする。
接触感染 の対策 せじやく	① 手洗いの徹底 	* 正しい手洗いの方法で、丁寧に手を洗う。 * 洗った後は、清潔なタオルやハンカチで手をふき、水分を落とす。 * 湿っている or 汚れたタオルやハンカチは、ウイルスが増殖するので逆効果！ また、タオルやハンカチの貸し借りはしない。 ※インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いので、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。
	② うがいをする	のどの中に入ったウイルスを外に出し、のどの潤いを保つのに役立つ。
	③ 外出時は手袋	手にウイルスが付着することを避ける。
	④ ウイルスのついた手で、顔を触らない。	

他にも 1. 適度な湿度の保持 2. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取 が大切です。

3) インフルエンザにかかった時の注意点：学校出席停止について

《インフルエンザ発症日》

×病院に受診した日 → ○症状（発熱、等）が始まった日。→ その日を0日目とする。

《インフルエンザウイルス排出期間》

3～7日間と言われている。症状がなくともこの期間は外出を控える。








































《インフルエンザによる出席停止期間》

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」としている。

《不織布製マスクの着用》

不織布製マスクを着用し、感染を防止する。

「インフルエンザ症状が出ている期間と出席停止期間」の早見表

	発症日 (第0日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
Aさん							出席可能		
Bくん							出席可能		
Cくん							出席可能		
Dさん								出席可能	
Eさん									出席可能
Fさん							出席可能		



インフルエンザ症状が出た日
(平熱より熱が高い、咳など)



インフルエンザ症状あり



インフルエンザ症状なし
(解熱：平熱に戻った)

インフルエンザにかかった場合の例として、6名の生徒の経過をあげました。

上の早見表を参考にして、感染拡大を防止するためにも、出席可能日を確認の上、登校してください。

《例》

「発症した後、5日を経過」とは

* Aさん、Bくん、Cくんの3人は、インフルエンザ症状が同じ日に出了ました。

その後、3人の軽快した日は、それぞれ、Aさんは2日目、Bくんは1日目、Cくんは3日目でした。

3人は解熱（平熱に戻った）したので、登校しようとしたのですが、「発症した後5日を経過」の基準を満たしていないため、ウイルスを排出している可能性があるため、登校は、発症後6日目からとなりました。

「解熱した後、2日を経過」とは

* Dさん、Eさんの2人は、インフルエンザ症状が同じ日に出了ました。

その後、2人の軽快した日はそれぞれ、Dさんは5日目、Eさんは6日目でした。

すでに、「発症した後5日を経過」していますが、「解熱した後2日を経過」の基準を満たしていないため、Dさんは発症後7日目から、Eさんは発症後8日目からの登校となりました。

* Fさんは、インフルエンザ症状が4日目で軽快しました。

その後、「解熱した後2日を経過」、また「発症した後5日を経過」、2つの基準を満たしているため、発症後6日目からの登校となりました。

自分が**かんせんげん**になってはいけない！「**せんてんせいふうしんしょうこうぐん**」

「先天性風しん症候群」の赤ちゃん過去最多に！

国立感染症研究所のまとめで、「先天性風しん症候群」の赤ちゃんが、昨年1年間で少なくとも31人報告され、調査をはじめた平成11年以降もっとも多かったことが分かりました。

1) 原因は・・・

定期接種の機会がないため接種率が低く、20～40歳代男性を中心に風しんが流行したこと。

→職場や家庭、街中などで、妊婦が風しんにかかる。

→先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれる。 (読売新聞ニュース)

これを読んで、自分には関係ないと思っていませんか？

しかし、高校生の皆さんも知らない内に感染源(かんせんげん)になるかもしれません。

2) 「先天性風しん症候群」とは？

女性が妊娠初期(1～4か月頃)に風しんにかかった場合、生まれてくる赤ちゃんが先天的に心臓、目、耳などに障がいを持って生まれてくる可能性があります。

これらの障がいを『先天性風しん症候群』といい、**予防がとても重要**です！！



ただし、妊婦さんやその家族だけが、予防すればよいわけではありません！！

それは、自分が知らない内に風しんにかかり、妊婦さんにうつしてしまうことがあるからです。皆さんが直接、妊婦さんに会わなくても、知らない内に(電車やバスやお店などで)妊婦さんの友達や家族等、妊婦さんの周りの人にうつしてしまった場合、その人から妊婦さんに風しんをうつしてしまうかもしれません。

性別・年齢を問わず、自分が感染源とならないよう、風しんをしっかり予防しましょう！

3) 一番の予防は、予防接種を受けること！！

① 風しんにかかったことを血液検査などで確認していない場合や、予防接種を受けたことが記録で確認されていない場合は、なるべく早く接種することをお勧めします。

② 過去に風しんにかかっている場合、予防接種を受けると、風しんに対する免疫をさらに強化する効果が期待されることもあるのでより安心です。

* 風しんにかかった記憶のある人の、約半分は記憶違い、又は、風疹に似た他の病気でした。不確定な場合は予防接種を勧めます。



※ワクチン接種は任意接種です。効果や副反応については医師にご相談の上、接種はご判断ください。

風しんとは・・・

主な症状：首や耳の後ろのリンパ節がはれる。顔や体に発疹が出る。発熱(38℃程度)

潜伏期間：14～21日(この期間も周りの人に感染させてしまう可能性があります)

感染経路：飛沫(ひまつ)感染(くしゃみや咳によって飛散したシブキによって感染)