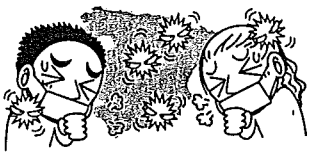
ほけんだより　臨時号

熊本高校保健委員会
担当：吉村

新型インフルエンザ

先週、「県教育庁第３１報」の規定に基づき、新型インフルエンザ患者がクラスの人数の１０％を超え、学級閉鎖になったクラスが複数となったため、１年生は学年閉鎖になりました。本校でも流行し始めた新型インフルエンザについて、きちんとした知識を身につけましょう！



■ 新型インフルエンザとは

季節性インフルエンザと抗原性が大きく異なるインフルエンザであって、一般に国民が免疫を獲得していないことから、全国的かつ急速なまん延により国民の生命および健康に重大な影響を与えるおそれがあると認められるものをいいます。

■ 新型インフルエンザの症状

突然の高熱、咳、咽頭痛、倦怠感に加えて、鼻汁・鼻閉、頭痛等であり季節性インフルエンザと類似しています。ただし、季節性インフルエンザに比べて、下痢などの消化器症状が多い可能性が指摘されています。

今回流行しているインフルエンザはほとんどの方が軽症で回復しています。
ただし、国内外の事例において下記のような基礎疾患を有する人のなかには、インフルエンザに感染すると重症化するリスクが高い人がいます。重症化するリスクの高い人は、新型インフルエンザワクチンの優先接種の対象となっていますので、不安な人は「かかりつけ医」もしくは保健室へ相談して下さい。

- 慢性呼吸器疾患（喘息、慢性閉塞性肺疾患＝COPD など）
- 慢性心疾患（高血圧を除く）　・慢性腎疾患　等

■ インフルエンザの症状がでた場合

電話で「かかりつけ医」や最寄りの医療機関に連絡し、受診時間等の指示を受け、受診して下さい。

■ インフルエンザと診断されたら出席停止の措置をとりましょう

出席停止の基準は以下のとおりです。

≪出席停止の期間≫　いずれか長い方を適用してください。
① 発症した日を０日として発症後７日目まで出席停止
② 解熱後２日目まで出席停止　　【県教育庁第３１報】より抜粋

＊出席停止の措置をとる場合は、医師による罹患証明が必要です。病院で発行される診断書が原則になります。しかし、病院等のご好意により、学校の発行する証明書に記載していただける場合は、記入をお願いしてください。（書類は保健室にあります）

■ 新型インフルエンザの予防

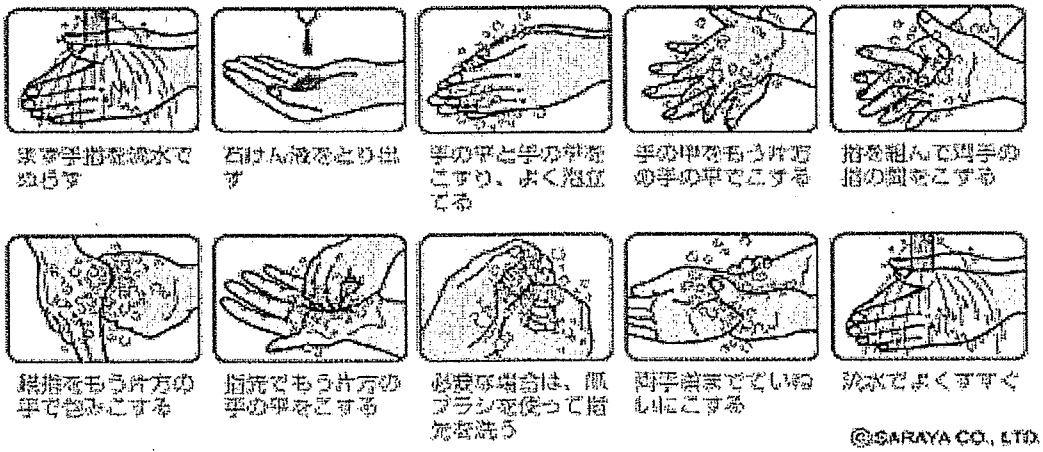
通常のインフルエンザに対する下記のような取組を習慣づけておくことが重要です。

- 咳、くしゃみの際は、ティッシュ等で口と鼻を被い、他の人から顔をそらすこと
- 使ったティッシュは、直ちにゴミ箱に捨てること
- 咳やくしゃみ等の症状のある人には必ずマスクを着けてもらうこと（個人が使用するマスクで最適なのは、不織布製マスクです。）
- 咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗うこと

また、次の点についても心がけてください。

- 帰宅後や不特定多数の者が触るようなものに触れた後の手洗い・うがいを日常的に行うこと
- 手洗いは、石鹸を用いて最低 15 秒以上行うことが望ましく、洗った後は、清潔な布やペーパータオル等で水を十分に拭き取ること
- 感染者の2メートル以内に近づかないようにすること
- 流行地への渡航、人混みや繁華街への不要不急な外出を控えること
- 十分に休養をとり、体力や抵抗力を高め、日頃からバランスよく栄養をとり、規則的な生活をし、感染しにくい状態を保つこと

正しい手洗いの方法の図



学校で手を洗う時はぜひシャボネットを利用してください☆

新型インフルエンザにかからないように**一人一人が意識して予防**していきましょう！！

それが**熊高全体の感染拡大を防ぐことにつながります！！**