

インフルエンザが流行中！

2013. 2. 5 保健室

岡山県では、平成 25 年 1 月 17 日に「インフルエンザ注意報」が発令されました。岡工でも今週からインフルエンザの生徒が急増し、特定のクラスで急に流行する傾向があります。今後も感染が拡大する可能性がありますので、次のことに注意し、インフルエンザの感染、流行を防ぎましょう。

*2012 年 4 月 1 日より、出席停止期間が変更になっています。

「解熱後 2 日を経過するまで」→「発症した後 5 日を経過し、かつ解熱後 2 日を経過するまで」

予防方法は？

- ① 帰宅したら、手洗い・うがいをしましょう。
- ② 人混みに入る場合にはマスクを着用しましょう。
- ③ 十分な睡眠、バランスのよい食事などに気をつけて、抵抗力をつけましょう。
- ④ 室内の換気を十分にしましょう。また、室内では加湿器を使うなど適度な湿度を保ちましょう。

かかったかな？という時は・・・

☆ インフルエンザ様の症状（発熱と咳、鼻汁、のどの痛みなど）がある場合は、無理をせず、必ず早めに医療機関を受診しましょう。

できるだけ早く診断してもらうのが重症化や感染拡大を防ぐポイントになります。

☆ できるだけ昼間に受診し、受診の際は必ずマスクを着用しましょう。

☆ 周りの人にうつさないように「咳エチケット」を心がけましょう。

☆ 水分を十分とり、安静にして休養をとりましょう。

☆ 家庭に残っている解熱剤は勝手に使用しないで、医師に相談してください。

*咳エチケット：人に向かって咳やくしゃみをしないこと。とっさに出そうな時は、周囲の人から顔をそらし、用意があればティッシュなどで口・鼻をおおいます。咳やくしゃみが続くときはマスクの用意を。

インフルエンザと診断された場合は？

◎ インフルエンザと診断を受けた時は、すぐに学校へ連絡してください。

☆ インフルエンザは非常に感染力が強く、出席停止の対象となっています。

出席停止期間は、医師から「〇日まで学校を休むように」と言われます。その間は欠席扱いにはなりません。

↓

いつまで休まなければならないのか、必ず確認すること！

医師の指示を守って治療に専念し、医師の許可が出るまで登校しないでください。

無理をすると重症化したり、他の人に感染させてしまう可能性があります。

☆ 登校するには、学校所定の「治癒証明書」が必要になります。

医師から登校してもよいと言われたら、「治癒証明書」に担当医の証明書印をもらってから登校し、担任に提出してください。（「治癒証明書」は、岡工HPの保健室からダウンロードできます。）