

かけはし

No. 7

平成 21 年 9 月 4 日

矢代小学校 保健室

今回の

新型インフルエンザ A(H1N1)を知ろう！

新型インフルエンザとは？

毎年、冬に流行する「通常のインフルエンザ」とは違います。

ほとんどの人が、新型インフルエンザの免疫を持っていないので、通常のインフルエンザよりも非常に多くの人が感染し、重症化する危険性があります。

通常のインフルエンザワクチンでは、新型インフルエンザを予防できません。

現在流行している新型インフルエンザは、感染したほとんどの方は比較的軽症のまま数日で回復しています。

ただし、持病のある方々の中には、治療の経過や管理の状況により、新型インフルエンザに感染すると重症化するリスクが高い方もいます。下記に該当する方々は感染予防を心がけ、かかりつけの医師に、発症時の対応を相談しておきましょう。



- ☐ 慢性呼吸器疾患
- ☐ 慢性心疾患
- ☐ 糖尿病などの代謝性疾患
- ☐ 腎機能障害
- ☐ ステロイド内服などによる免疫機能不全

さらに…

- ☐ 妊婦
- ☐ 幼児
- ☐ 高齢者

どうやって感染するの？

通常のインフルエンザと同様で、「飛沫感染」と「接触感染」が考えられます。

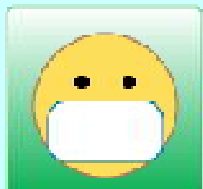
「飛沫感染」とは、咳やくしゃみとともに放出されたウイルスを吸い込むことによっておこるものです。

「接触感染」とは、ウイルスが付着したものを触れた後に目、鼻、口などに触れることで、粘膜・結膜などを通して感染するものです。

★★ インフルエンザ予防の

マスク★★

「不織布(ふしょくふ)のマスク」が推奨されています。



どのような症状がでる？

通常のインフルエンザの症状と同様で、**発熱、のどが痛い、咳**などです。

また、頭痛、鼻汁・鼻づまり、嘔気、嘔吐、腹痛、下痢などの症状を訴える方もいます。

欠席や早退をする子供たちの様子をみていまと「のどがいがいがする」「こほん程度の軽い咳」そして時間がたつと発熱に至るように感じます。



防ごう！ 新型インフルエンザ！ 一人ひとりにしてほしいこと

●手洗い、うがいの徹底

こまめな手洗い、うがいの習慣をつけましょう。
特に、外出先から帰ってきたときや食事前は忘れずに！！

●自分自身の健康管理

大切なのは自分自身の体力です。
食生活、運動、休養等で抵抗力の高い体づくりを心がけましょう。

また、体温測定の習慣をつけましょう。
症状のある方は、マスクの着用、咳エチケット、外出を控えて早めの受診をするなど、人にうつさないように気をつけましょう。

特に、学校や塾、職場など、集団での感染の広がりを防ぐため、無理な登校、出勤などは控えてください。

●咳エチケット

咳やくしゃみは見えない唾液を飛ばしています。

咳やくしゃみの症状があるはマスクをしましょう。

マスクがないとき、ハンカチやティッシュで口と鼻をおさえます。



●環境整備

湿度 60%程度、こまめな換気

多くの人が手を触れる場所の拭き取り清掃を最低1日1回(ドアノブ、スイッチ、水道の蛇口、机・いす、階段のてすり、トイレレバー、便座)

※消毒薬を使うのであれば、消毒用アルコールやハイター(次亜塩素酸ナトリウム)が効果的
※なるべく人ごみを避けるもの効果的！

新型インフルエンザに感染したら？(感染したと疑われる場合を含む)

自分が感染した場合

- ・外出を自粛して自宅で療養
- ・処方された薬を指示通り内服する
- ・家庭内でも居室や食事をとる部屋を別にして、マスク着用
- ・職場または学校にインフルエンザであることを伝えて休みを取る

家族が感染した場合

- ・マスクなしで患者と接触した翌日から 7 日間は、自分自身に症状が出てこないか注意深く健康チェック
- ・症状が出た場合は外出を自粛し、受診
※ 受診の仕方は表面参照
- ・症状がない場合は、感染拡大に留意しながら、出勤、通学など必要な外出は可能ですが、不要不急の外出はなるべく控えてください。

症状の程度は季節性と同じかもしれませんが、感染力は強いように感じます。

そこで、学校では新型インフルエンザの矢代地域の様子を把握したいと思います。同居者の家族で新型インフルエンザに感染した人が出た場合、学校側に教えていただけるととても助かります。お願いします。

7日(月)
登校時は
マスク着用です。



5. 6日の土日は友達と遊ばないで、家庭で過ごしましょう。

なお、1年生は8日(火)まで学級閉鎖となりました。

<今日の子供たちの様子>

●欠席 12人

内訳 インフルエンザA 3名

発熱・咽頭痛・頭痛・鼻水の症状 4名

念のため 5名