

保健だより 臨時号

宇和島東高等学校
保健室

本校で、インフルエンザ流行の兆しあり

昨日より、3年生を中心にインフルエンザに罹患した生徒が出ています。全員が「インフルエンザA型」と診断されています。

今後、感染の拡大が予想されますので、換気、咳エチケット、外出後や食事前の手洗いなどの予防対策を行ってください。また、感染した人は自宅でしっかり休養し、感染を広げないようにすることも大切です。日々の体調の変化に注意し、発熱などの症状がある場合は、早めに病院を受診してください。

インフルエンザの症状と予防

〔症状〕 突然の発熱（38℃以上の高熱になることが多い）
頭痛、悪寒、咽頭痛、全身の筋肉や関節の痛み

〔予防〕 ①手洗い・うがい

石鹸と流水で、指や爪の間まで丁寧に洗いましょう。

②換気をする

教室や部屋の空気の入れ換えをしましょう。

③室内の湿度を50～60%に保つ

湿度が低いと、鼻やのどの粘膜の働きが低下し、感染しやすくなります。

マスクの着用や、部屋に濡れたタオルを干すことをお勧めします。

④バランスの良い食事と十分な休養をとる

⑤換気をする

⑥予防接種を受ける ※10月以降の開始予定です。

発病の可能性を低下させ、重症化を防ぐ効果があります。

⑦人混みを避ける

混み合った場所ではマスクを着用しましょう。

特に、咳の出る人は必ず着用してください。



確認をお願いします！！

- ・インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。安静にして、しっかり休養してください。感染拡大防止のため、御協力・御理解をお願いします。
- ・インフルエンザと診断された場合は、速やかに学校へ連絡をお願いします。
- ・マスクは各自で準備してください。