

## インフルエンザが大流行中です！！

### そもそもインフルエンザってどんな病気？

インフルエンザはインフルエンザウイルスの感染によって起こる病気です。日本では毎年冬になると現れ、国民の10人に1人くらいがインフルエンザにかかります。突然高い熱（38～40度）が出て、咳やくしゃみ、鼻水、のどの痛みなどの症状のほか、筋肉や関節など、体が痛くなることもあります。これが通常1週間くらい続きます。インフルエンザにかかると学校は出席停止になります。ただ、今年のインフルエンザはあまり熱が上がらない（37度台）場合も多いようです。

### インフルエンザどうやって予防する？

#### 1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがくっついていられるかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



#### 2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



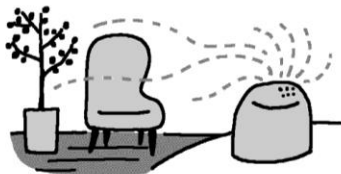
#### 3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



#### 4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。



#### 5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



#### 6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



### インフルエンザになってしまったら・・・

インフルエンザかな？と思ったらとにかく絶対に病院へ行って検査をしてください。インフルエンザと診断されたら担任の先生に電話で連絡をしましょう。出席停止期間は「発症から5日かつ解熱から2日」を過ぎるまでです。その間にはほかの人にうつさないよう、家で安静に過ごしてください。（出席停止期間中、熱が下がったからって遊びにいったらダメです！）無事に治って学校に登校したら薬の袋など、証明となるものを持ってきてくださいね。