

# ほけんだより11月

川口工業高校定時制  
保健室 H30.11.1

朝晩の冷え込みと昼間の暖かい温度差を感じ、空気が乾燥しています。それとともに、高い熱やせき、のどの痛み、悪寒、体の痛みなどを訴えて来室する人も増えてきました。風邪だけでなく、インフルエンザも地域によって発生しています。そこで、インフルエンザについて、かかった場合の出席停止期間などについても含めてお話いたします。

## 1 インフルエンザとは

インフルエンザウイルスを原因とし、急な発熱を特徴とする呼吸器の感染症です。

ヒトの間で流行するのは、A/H1N1 亜型（平成21年に流行した新型インフルエンザと同じもの）・A/H3N2 亜型（香港型）・B型のタイプであり、この3つのウイルスを原因とするインフルエンザを「季節性インフルエンザ」と呼んでいます。

## 2 感染経路

主な感染経路は、患者のせきやくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むこと（飛まつ感染）です。また、ウイルスがついた手で、目や口などの粘膜にふれることによる感染（接触感染）もあります。

## 3 インフルエンザの治療

頭痛や発熱、悪寒、せき、鼻づまりなどをおさえる対症療法と、タミフルやリレンザなどの抗インフルエンザ薬による治療が中心です。治療については、症状や経過（特に症状が出はじめてからの時間）に合わせて医師が判断しています。

## 4 予防のポイント

「予防接種」、「手洗い」、「うがい」、「せきエチケット」の4つです。

特に、「手洗い」、「うがい」はこまめにしましょう。せきやくしゃみを手でおおったときにも忘れずに実施してください。手指にすり込むタイプのアルコール製剤も効果的です。

「せきエチケット」…せきやくしゃみをする時は、ティッシュやマスクを口と鼻にあてましょう。

## 5 インフルエンザにかかったときの出席停止について ←重要です！

他の人に感染し広がらないために、学校に「登校しない」状態であっても、欠席にはなりません。インフルエンザの場合、基本的には、発症した後5日が過ぎ、熱が下がった後2日を過ぎるまでの期間になります。学校へは、発症した後6日後で、熱も下がってから3日後から登校してください。熱が下がっても他の人に感染するウイルスを持っているので、すぐに登校せず、医師の指示の期間は家で休養しましょう。

## 6 インフルエンザ病状回復後の「手続き」と「薬の説明書き」の提出について ←重要です！

感染の拡大を防ぐため、医療機関で「インフルエンザ」であると診断された場合、病状が回復し、登校しても良いと医療機関からの指示を受けての登校再開後に、「薬の説明書き（薬局でもらったもの）の原本またはコピー」を担任の先生、または保健室の重田に提出して下さい。

その情報をもとに、担任の先生が「出席停止の証明」を記入し、出席停止期間が認められます。

「薬の説明書き」を提出するまでは、出席停止扱いにはなりませんので、ご注意下さい。

