

インフルエンザの基礎知識

Q1. インフルエンザはどんな病気ですか。

- ✓ インフルエンザウイルスの感染により、突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身の症状が現れることが特徴。
- ✓ 通常、高熱が持続し、1週間程度で回復。
- ✓ 時には、合併症を伴い重症になることも。
- ✓ インフルエンザは、その年の流行の程度の差がありますが、11月から12月に始まり、翌年の1月から3月ごろの間に増加します。

Q2. インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか。

- ✓ インフルエンザシーズン前にワクチン接種をうけましょう。
- ✓ うがいや手洗いをしましょう。
- ✓ バランスのよい食事、十分な休養、疲労・過労、睡眠不足を避けましょう。
- ✓ 室内の湿度を50～60%に保ちましょう。
- ✓ 人込みや繁華街への外出を控えましょう。外出時はマスクを着用しましょう。

Q3. インフルエンザにかかったらどのようにすればよいですか。

- ✓ 登校せず、保健室、教務に連絡し指示を受けてください。
- ✓ 医療機関を受診し、医師の指示に従い自宅で安静にしてください。
- ✓ 水分（お茶、ジュース、スープ）などを十分に補給しましょう。
- ✓ 部屋は定期的に換気をしましょう。また、適度な湿度を保ちましょう。
- ✓ 周囲にうつさないよう、マスクをしましょう。外出を控えましょう。

インフルエンザ出席停止について

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、解熱後2日を経過するまで」となっています。（学校保健安全法施行規則第十九条）（2012年4月）

感染の疑いのある場合は、登校せず、医療機関を受診し医師の指導を受けてください。受診後、保健室、教務に連絡するようにしましょう。