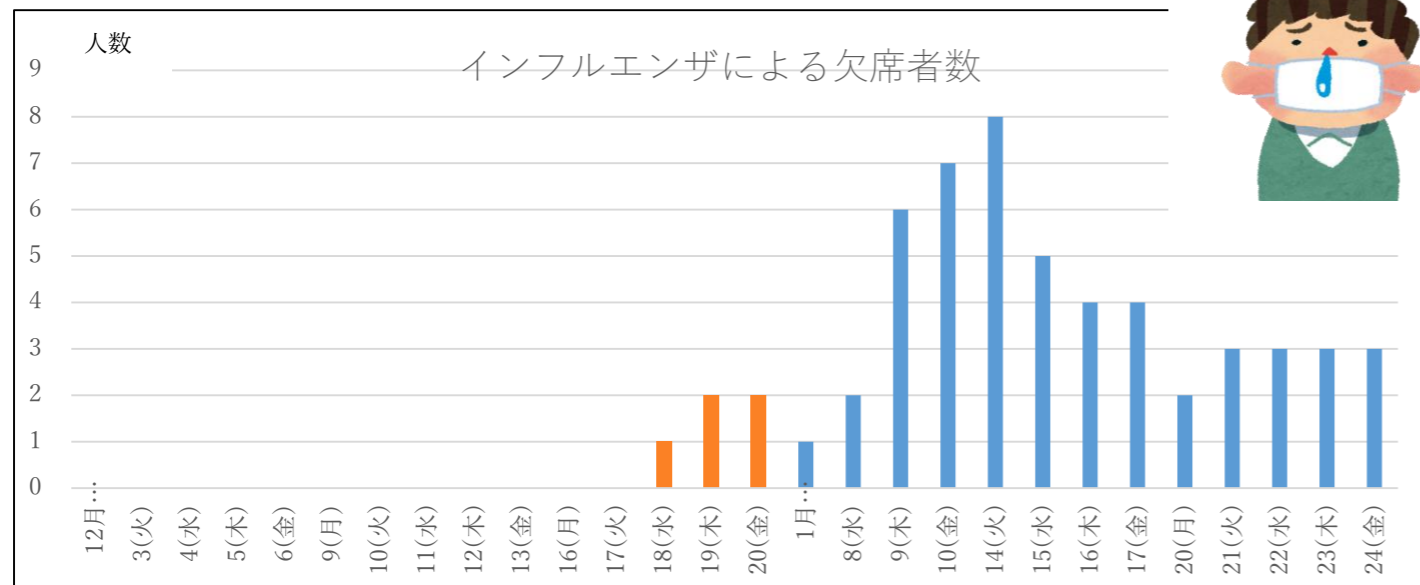


# 保健だより

令和2年1月28日 鳥取城北高等学校

2月4日は「立春」。暦の上では春です。今年の冬は雪が無く、春がもう来ているのでは??と思うような暖かい日が多いですね。3学期が始まってもうすぐ1か月経ちますが、皆さん体調はいかがですか。城北高校ではインフルエンザの流行は落ち着いていますが、今も欠席者が数名います。まだまだ油断は禁物。しばらくは感染予防に努めましょう。

## 城北高校のインフルエンザによる欠席者数の推移(12/2~1/24)



インフルエンザウイルスの感染力は非常に強く、日本では毎年約10人に1人が感染しています。鳥取県では、特に12月から3月にかけて流行します。現在、鳥取県全域(東部・中部・西部すべて)で、インフルエンザ警報が発令されています。

(鳥取県内における感染症流行情報は、鳥取県のホームページにて最新情報を見ることができます。)

## こんな症状がでたらインフルエンザかも!

かぜの症状に加えて、突然の高熱、頭痛や寒気、筋肉・関節の痛みなど辛い症状が出たら病院で検査を受け、安静にして休みましょう。



## インフルエンザ 予防のための基礎知識



インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。せきやくしゃみなどの飛沫や接触を介してウイルスが人から人へうつります。感染すると、普通のかぜの症状に加え、急な高熱(38℃以上)や寒気、だるさ、全身の筋肉や関節の痛みなどの重い症状が出てきます。気温が低く、空気の乾燥しているこの季節は流行の危険性が高く注意が必要です。

## インフルエンザの感染経路

インフルエンザの主な感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。



せきやくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のインフルエンザウイルスを直接、鼻や口から吸い込んでしまうことである。



ドアノブや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口を触ったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

## 予防のためのポイント

インフルエンザにかからないために、普段から以下の予防対策をしっかりと実行してください。また、インフルエンザが流行る前に予防接種を済ませておくことも予防や重症化を防ぐ効果が期待できます。



栄養バランスの良い食事や十分な睡眠で体調を整えておく。



帰宅後には石けんを泡立てて手洗いをしっかりする。



冷たく乾燥した空気から喉を守るためマスクを着用する。



せきやくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで押さえる。



加湿器で室内の湿度を50~60%程度に保ち、換気もする。



流行時には人混みを避ける。やむを得ないときはマスクをする。