



与勝緑が丘中学校/与勝高等学校 保健室 2019年9月13日発行



沖縄県内でインフルエンザ患者が急増しているとして県は11日、冬以外では10年ぶりとなるインフルエンザ流行警報を発令した。特に子どもの感染が拡大。58定点医療機関から報告された第36週(9月2日~8日)の患者1978人のうち、56.7%が14歳以下だった。 沖縄タイムス9月12日(木)

「インフルエンザ警報」発令中です。(9/11発令)

インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

大きさ



インフルエンザウイルス... $0.1\mu\text{m}$
(1ミリの1万分の1)



くしゃみ・せきのしぶき... $5\mu\text{m}$



花粉... $20\sim 30\mu\text{m}$

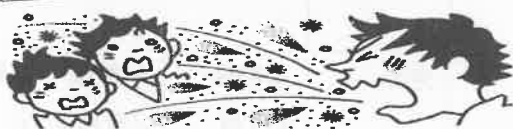
★細菌の大きさは、 $1\sim 50\mu\text{m}$ くらい。

インフルエンザウイルスが1mmだとすると...

くしゃみ・せきのしぶきは、ゴルフボールくらい

花粉は、バスケットボールくらいの大きさです。

人体への侵入ルート



飛沫感染

感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。

空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。



発症



発熱・全身の痛み・強い頭痛...など。

生き方



ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

強み



毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

苦手なもの



●うがい・手洗い



●ワクチン*

*ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。



●健康的な生活で、免疫力を高めた体

*参考：「ウイルスと感染のしくみ」日本実業出版社、「新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク使用の考え方」厚生労働省新型インフルエンザ専門家会議、2008年

インフルエンザは出席停止です（法律で決まっています）

出席停止期間は、発症したのち（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで です。

*発症とは、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状(発熱など)が始まった日です。受診の際に、医師に経過を話して発症日を確認する必要があります。

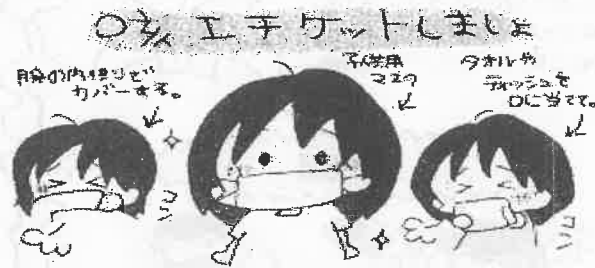
*「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となりますので、最短でも5日間の出席停止になります(←→出席停止期間)。

インフルエンザ出席停止期間早見表

	発症0日目	発症1日目	発症2日目	発症3日目	発症4日目	発症5日目	発症6日目	発症7日目
例1) 発症後1日目に熱が下がった場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能	
例2) 発症後2日目に熱が下がった場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校可能	
例3) 発症後3日目に熱が下がった場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
例4) 発症後4日目に熱が下がった場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

*これ以降は、解熱した日によって出席停止期間が延長されます。インフルエンザのまん延を防止するためには、出席停止の期間(学校保健安全法で定められている)を守ることが大切です。

- ☆流行期には人ごみを避ける
- ☆外出時にはマスクをする
- ☆外出後は手洗い、うがいをする
- ☆適度な湿度を保つ
- ☆十分な睡眠と栄養をとる
- ☆咳エチケットの実行を心がける



*保健室ではマスクを配布していません。各自で準備をお願いします。