

令和7年1月
保健室

インフルエンザ警報が発令されています！

12月29日までに全国の医療機関から報告されたインフルエンザの患者数は1医療機関あたり64.39人で、現在の方法で統計を取り始めた1999年以降、最も多くなっているそうです。43の都道府県で「警報レベル」の30人を超え、すべての都道府県で前の週より増加しています。各自で対策をしっかりとって予防に努めてください。

インフルエンザと

風邪の違いは？

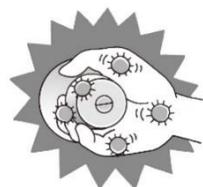


	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

かからない・うつさないために…

◎感染経路を知る

- ・飛沫感染…ウイルスや細菌を持った人が咳やくしゃみをしたときに飛び散るしぶきを吸い込んだり、鼻や目の粘膜に付着して感染する
- ・接触感染…ウイルスや細菌が付いたドアノブなどに触れた手で、口や目などを触って粘膜に入り、感染する



◎感染対策を知る

- ・手洗い、消毒
- ・咳エチケット、マスクの使用
- ・換気をする
- ・食事、睡眠を十分にとり、抵抗力を高める



人が多く集まる場所へ行ったときは特に、マスクの使用や手洗いを心がけましょう。



- ①食事前、②外出先から帰宅したとき、③トイレの後、④鼻をかんだ後は、必ず手洗いしましょう

参考「SARAYA 家庭の感染と予防 インフルエンザ」



教室では、ベランダ側と廊下側の通風窓の一番前と一番後ろの4か所を、それぞれ10~15cmの幅で常時開け、換気をしてください。