

ほけんだより

平成 29 年 2 月 1 日
日野市立仲田小学校 保健室



2月 February

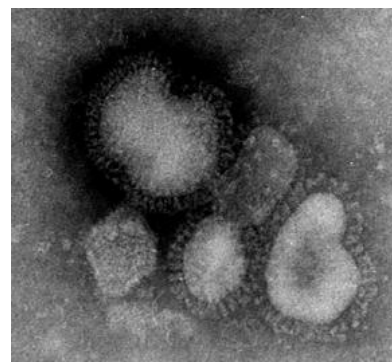
インフルエンザについて



平成 29 年 1 月 26 日、東京都保健福祉局からの情報提供から抜粋
都内のインフルエンザ患者報告数は、第 3 週（1 月 16 日から 1 月 22 日まで）において急速に増加し「流行警報基準」* を超えました。学校等における臨時休業措置（学級閉鎖等）の報告も前週から大幅に増加し、大きな流行となっています。

インフルエンザの予防、拡大防止に、より一層注意するとともに、感染が疑われる場合には、早めに医療機関を受診し、体調管理にも十分に気を付けてください。

* 流行警報基準：感染症発生動向調査による定点報告において、30 人／定点（週）を超えた保健所の管内人口の合計が、東京都の人口全体の 30% を超えた場合としています。

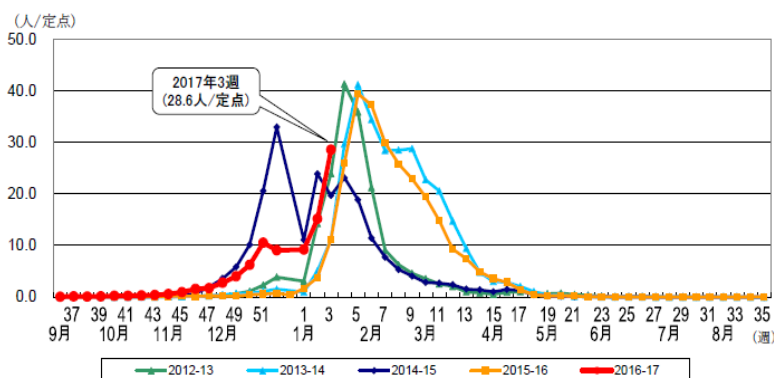


◎都内におけるインフルエンザ患者報告数

（インフルエンザ定点報告）過去 5 シーズン

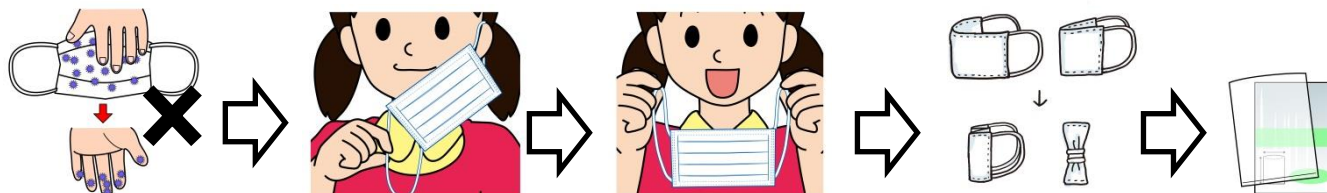
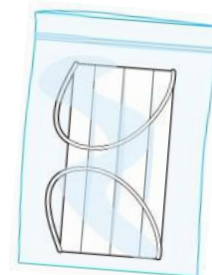
このグラフからも、例年、1 月末から 2 月にかけて患者数がピークとなっています。しっかり予防しましょう。

右記データは、都内のインフルエンザ定点医療機関から報告された患者数を報告機関数で割ったものです。



☆マスクの着用

感染予防の為、マスクの着用をお願いします。子供たちに、清潔なマスクを着用させてください。また、使い終わったマスクにも注意が必要です。マスクを外した後は、必ず手洗いうがいをしましょう。マスクを持ち運ぶときは、ジッパー袋などに入れて持ち運ぶようにしましょう。



☆インフルエンザとは

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスを原因とする呼吸器感染症です。1～3日の潜伏期間の後に、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、咳（せき）、鼻水などの症状が出ます。一般的な風邪に比べ、全身症状が強いことを特徴とします。全身症状が強いとは、高熱、我慢できない頭痛、強い倦怠感、痛みの強い筋肉痛などが出ることをいいます。多くの人は1週間程度で回復しますが、重症化する場合もあるので、インフルエンザが疑われる症状が出た場合は、早めに受診しましょう。

ワクチン接種をされている場合は、この全身症状が弱くでる場合があります。発熱がなくても、頭痛や倦怠感がある場合は注意してください。

☆主な感染経路

咳（せき）やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」と、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」により感染します。

☆予防のポイント

- ① こまめに手を洗いましょう。
 - ② 規則正しい生活を送り、十分な休養をとり、バランスのとれた食事と適切な水分の補給をしましょう。
 - ③ 普段から一人一人が咳エチケットを心がけましょう。
 - ④ 室内の適度な加湿（およそ湿度50～60%）と換気を行いましょう。
 - ⑤ インフルエンザワクチンの接種について、かかりつけ医等と相談しましょう。
- ◎ 《咳エチケット》～感染拡大を防ぐために～
- せき・くしゃみの症状がある時は、マスクをしましょう。
 - せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュでおおひましょう。
 - せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそらしましょう。



<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/flu/>

※ 最新の情報については、東京都感染症情報センターのウェブサイトもご覧ください。

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/flu/>

☆花粉対策もしていきましょう

外出時の服装やマスク、メガネなどで花粉を防ぎ、帰宅した時には家の中に花粉を持ちこまないようにしましょう。睡眠をよくとり、規則正しい生活習慣を身に付けることは正常な免疫機能を保つために重要です。風邪・インフルエンザを予防することも鼻の粘膜を正常に保つために大切です。

☆歯科講話

2月2日(木) 2年生・5年生を対象に、本校歯科校医雨宮先生による虫歯予防の歯科講話が行われます。持ち物は、歯ブラシ・コップ・それを入れる袋です。2・5年生は、準備をお願いします。

