



あけましておめでとうございます。
 新しい年が始まり、1年をしめくくる3学期がスタートしました。
 それぞれ、生活や学習の今年の目標を立てたことと思いますが健康生活についても目標を立てましょう。
 1月6日は小寒。1月20日は大寒。2月3日は節分です。
 小寒から節分までの間を「寒の内」と言います。
 今は、1年中最も寒い時ですが、かぜに負けず、元気に過ごしましょう。

かぜ・インフルエンザの本格的な季節です



いよいよ、かぜ・インフルエンザの季節がやってきました。

【感染経路】

- ・飛沫感染（咳やくしゃみのしぶき）
- ・接触感染（ウイルスが付着した手で鼻や口に触れることで起こる）



インフルエンザウイルスには、**A型**、**B型**、**C型**に分けられます。

A型：他と比べて症状が激しい型です。

- ・症状…突然の**高熱**、**寒気**、**関節痛**、**筋肉痛**、**頭痛**、**倦怠感**、**食欲不振**、**鼻水**や**咳**の**呼吸器症状**

B型：高熱が基本だが、微熱症状で済むこともある。

消化器症状出やすい。

C型：4歳以下の幼児が感染することが多いウイルス。高熱出ること少なく、鼻水や咳、のどの痛み。ほとんどの大人は免疫を持っているため、感染しにくい。

予防の基本は、**うがい**・**手洗い**・**睡眠**・**栄養**です。

インフルエンザの予防のために大切なこと



- ① 外出後は、手洗いとうがいをし、十分な栄養と休養をとりましょう。
- ② 流行期間中はできるだけ人混みや繁華街を避け、外出時は不織布マスクを着用しましょう
- ③ 室内を換気し乾燥しないよう加湿器を利用し、50～60%を保ちましょう。
- ④ 熱、咳などの症状が出たら早めに医師の診察を受け、感染した人はなるべく外出しないようにしましょう。
- ⑤ インフルエンザの予防接種を受けましょう。

インフルエンザは一般に経過のよいもので1週間～2週間で治るものですが、合併症を起こすと長引きます。合併症として頻度の高いのは肺炎です。

慢性の呼吸器の病気や心臓病のある人、胸部手術を受けた人などは致命的な結果を招くことが多いので早いうちに専門医へ受診することをお勧めします。

予防接種をされている方は比較的症状が軽く済むので風邪と勘違いしやすいので注意しましょう。

インフルエンザで欠席する場合は、出席停止扱いとなります。

罹患した場合は、診断してもらった医師に出席停止期間を確認して下さい。

