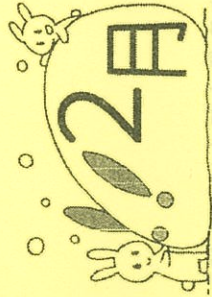


# ほけんだより



平成30年2月  
富山中部高校保健室

富山県では1月末からインフルエンザの流行が注意報レベルから警報レベル（1週間の定点医療機関当たりの患者報告数が30人以上）に上がりました。警報と言うことは、「大きな流行が発生または継続しつつあることが疑われる」ということを意味しています。

幸運なことに本校では、まだその流行はきていないようですが、潜伏期間が1～2日と短いのがインフルエンザの特徴です。予防を怠ると、1日で大勢の人がインフルエンザに罹ってしまいます。感染拡大予防のため、手洗い・うがい・咳エチケットなど個人レベルでの予防対策を引き続きお願いします。

## インフルエンザ出席停止期間の基準

— 学校保健安全法施行規則（平成24年4月省令改正）—

「インフルエンザ発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」

\* 具体的な日数については、主治医の先生の指示に従ってください。

## 潜伏期間中でもインフルエンザはうつる？

インフルエンザは発症する1日前から発症後5日頃まで周りの人にうつってしまう可能性があり、特に、発症してから最初の3日間ほどが最も感染力が高いと考えられます。

もしかしてインフルエンザかも・・・と思ったら、他の人にうつさないためにもマスクを着用しましょう。

## インフルエンザウイルスの生存期間

インフルエンザウイルスが感染力を維持する時間は、紙や布の上は8～12時間、金属やプラスチックは、24～48時間と長時間生き続けます。また、低温で乾燥したところではインフルエンザウイルスは活発になり、十分な湿度がある場所では、ウイルスの感染力は弱まります。

## インフルエンザ予防 ～ 手で顔を触らない～

インフルエンザウイルスは手や傷口から体の中に侵入し感染するわけではなく、ウイルスのついた手で口や鼻の粘膜に触れることによって、体の中にウイルスが入り感染します。そのため、不特定多数の人が触れる場所を触った場合、手洗い前に顔を手で触らないようにする必要があります。無意識のうちに顔を触ってしまう場合もあるので注意しましょう。もちろん、帰宅後に手洗いをし自宅に感染者がいなければ、手にウイルスがついている可能性も低いため、神経質になる必要はありませんが、流行期には手洗いを習慣づけて、日頃から予防していると良いでしょう。

これは、学校薬剤師さんからのアドバイスです。

今月のつばやき

ちなみに心もカゼをひきます。  
心のカゼも早めの対応でこじらせ  
ないでね・・・  
いつでもおいでよ ほけんしつ

## 習慣化！毎時間、換気。

