

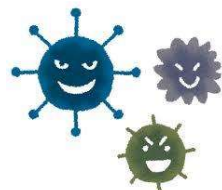
長かった台風が過ぎ去り、ひんやりとした風に秋の訪れを思わせる季節となりました。

秋といえば「スポーツの秋」や「芸術の秋」。体を動かしたり、芸術や読書に親しんだりすることは、心のリフレッシュにもつながります。いろんなことに挑戦しながら、心も体も元気に過ごしていきましょう。

インフルエンザが流行しています !!

与論町でインフルエンザが流行しています。

自分に移らないことはもちろん、学校は集団生活の場なので、人に移さないためにも、正しい知識を持って予防を心がけましょう。



【感染】と【発症】、どう違うの？

感染	ウイルスが体内に入ったが免疫の力により体内で増えるのを防ぎ、 症状が無い状態
発症	ウイルス感染後、体内で増え、 何らかの症状が出ている状態

➡インフルエンザ予防として、**【感染を予防する】【感染しても発症させない】**ことが重要です。

インフルエンザはどうやって感染するの？

次の3つの感染経路で感染します。

- ①飛沫感染 …咳やくしゃみ、痰(たん)などの飛沫を介して感染。
- ②接触感染 …ウイルスのついたもの（特に机やイス、文房具、ドアノブなど多く触るところ）や皮膚、髪や服などを触ることによって感染。
- ③空気感染 …空気中を漂うウイルスの微粒子を吸い込むことで感染。



感染を予防するには？

① 手を清潔にする

わたしたちは、主に手を使って何かに触れたり食事をしたりします。その「手」を介してウイルスが体内に侵入するので、こまめな手洗いや手指消毒を心がけましょう。



② 口の中を清潔にし、乾燥させない

ウイルスは冷たくて乾燥した環境が大好きです。うがいやマスクをすることで、のどを潤し、ウイルスが増えることを防ぎます。こまめに温かい飲み物を飲むのもいいでしょう。

また、朝起きてすぐに歯磨きをする、口呼吸のクセがある人は口を閉じて呼吸する、手で口元を触らないようにすることも効果的です。



③ 換気をする、人混みへ出かけない

空気感染を抑えます。みなさんが普段着けているマスクは空気感染を防げないので、積極的に換気をしましょう。

また、ウイルスは人から人へと広がります。人混みはウイルスの宝庫なので、流行期は密な場所への外出は控えたほうがよいでしょう。



④ 免疫の力を高める

免疫（体を守る機能）を高めることで、感染しても発症しない体づくりを心がけましょう。「疲れているな」と感じたら早めに休む、栄養のある食事をするなど、自分自身で意識しましょう。

また、「笑い」には免疫力アップの効果があります。よく笑うことで免疫力を高め、心も元気に過ごしましょう。



インフルエンザを発症したら

感染拡大を防ぐため、学校保健安全法で定められた期間【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】出席停止となります。

ただし、主治医において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません。

下の例にあるように、発症した日、解熱した日を「0日目」と考え、解熱が遅いとその分休む期間も長くなります。

例1)

0日目 発症した日	1日目	2日目 解熱	3日目 (解熱後 1日目)	4日目 (解熱後 2日目)	5日目	6日目 登校可能
--------------	-----	-----------	---------------------	---------------------	-----	-------------



例2)

0日目 発症した日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目 解熱	6日目 (解熱後 1日目)	7日目 (解熱後 2日目)	8日目 登校可能
--------------	-----	-----	-----	-----	-----------	---------------------	---------------------	-------------

インフルエンザは、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が、比較的急速に現れるのが特徴です。インフルエンザかな?と思ったら、自己判断せず病院を受診しましょう。

(受診目安:発熱後 12 時間~48 時間)

保護者のみなさまへ

出席停止となる感染症に罹患した場合、学校指定の用紙を提出していただいておりますが、医療機関により支払いが発生する場合があります。

各ご家庭の負担にならないよう【学校指定の用紙】【検査結果】【薬の説明書】【薬が入っていた袋】等、名前が記入された証明できるものをご提出ください。ご面倒をおかけしますが、よろしくお願いいたします。