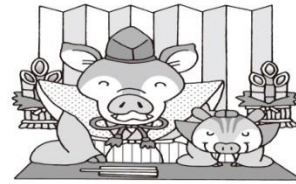




2019.01.11  
茨田高校保健室  
Vol.9



3学期が始まりました！！冬休みは楽しく過ごせましたか？

この時期は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい時期です。茨田高校でもインフルエンザや胃腸炎にかかったとよく耳にします。手洗いうがいなどで予防をしっかりとしましょう！！

## インフルエンザ・胃腸炎に注意！！

### ☆インフルエンザ

- ・流行期：12月～3月ごろ
- ・潜伏期間：1日～2日
- ・急に38度以上の高熱がでて、頭痛や関節痛、筋肉痛などの全身の症状がでてくる。

抗インフルエンザ薬は発症から **48時間**以内に服薬を開始することで効果があります。  
インフルエンザかなと思ったら必ず病院を受診してください。



### ☆胃腸炎・ノロウイルス

- ・流行期：11月～2月ごろ
- ・潜伏期間：1日～2日
- ・突然の吐き気、嘔吐、激しい腹痛や下痢、軽い発熱があるときもある。

嘔吐物の処理はすばやく！適切に！  
患者の嘔吐物やふん便には、大量のウイルスが存在していて、感染源となります。  
塩素系漂白剤（ハイターなど）でしっかりふきとり、最後に手洗いうがいを忘れずに。

### ☆出席停止について☆

インフルエンザは出席停止になります。医師の診断を受け、意見書を提出してください。

感染性胃腸炎は出席停止になりません。ただし、学校や地域の流行状況を見て、主治医や学校医、校長などと相談の上、出席停止の措置をとることができる場合がありますので、

診断されたときは学校指定の意見書を提出してください。

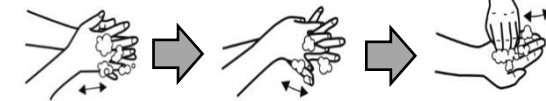
※意見書は医療機関によって有料となる場合があります。

※意見書の用紙は、保健室にあります。また、茨田高校のホームページからダウンロードすることもできます。



### 予防 その①

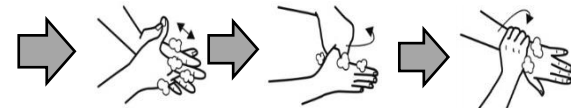
### 手洗い



石けんをよく泡立てながら手のひらをこする

手のこうを伸ばすようにこする

指先・爪の間を手のひらでこする



指の間も洗う

親指はねじり洗い

手首もねじり洗い

石けんを洗い流し、清潔なタオルやハンカチで手をふきましょう☆

爪も短く切っておく



### 予防 その③

### マスクをつける

～正しいマスクのつけ方～



マスクを鼻の形に合わせる



あごの下まで広げる



ひもを耳にしっかりとかける

- 1日つけたマスクや、一度はずしてポケットなどに入れたマスクはつけない！
- 自分の顔の大きさや形にあったマスクをつける！

## 「印弗魯英撒」に気をつけて！



「印弗魯英撒」をなんと読む？ これは伊東玄朴というお医者さんが1835年に「医療正始」という本で紹介した病気の名前で「インフリュエンザ」と読みます。インフルエンザという名前は、もともと14世紀頃イタリアでつけられました。「影響」という意味があります。次から次へと人にうつる原因がわからず「星の影響だ」と考え、つけられたそうです。それから18世紀の後半、イギリスで大流行した時に「インフルエンザ」という名前が定着しました。

それから約150年たった1933年。インフルエンザウイルスが発見され、やっと本当の原因がわかったのです。

今では予防法もわかっているインフルエンザ。運を天にまかせず、きちんと実行したいですね。

