

インフルエンザによる 学校(学級・学年も同様)閉鎖中の健康管理について

札幌琴似工業高校(定)

インフルエンザによる学校(学級・学年)閉鎖中の健康管理について下記のことを必ず守ってください。

- ① 期間中は登校・部活動(郊外施設での練習・試合)は禁止になります。
- ② 閉鎖中は健康な人でも特別な場合(通院・生活必需品の調達等)以外の外出はしてはいけません。
- ③ 閉鎖中にインフルエンザに感染した疑いのある場合は、必ず通院し治療に専念すること。※
インフルエンザの主症状 {38度以上の高熱・全身の関節痛と腹痛・下痢・悪心(吐き気)嘔吐}
- ④ インフルエンザと診断された場合は必ず学級担任に連絡すること。
合併症を伴わない場合は保温し、安静にしていれば一週間程度で回復します。普通カゼの場合はインフルエンザほどの急性の症状がありませんが、鼻炎やへん桃炎・喉頭炎などを伴う場合が多く、やはりひきはじめの保温・安静が必要です。いずれの場合もかかる前の予防が 第一です。
- ⑤ 家族で感染者が出た場合は、患者はできるだけ家族と別の個室で静養してもらい、マスク着用やセキエチケットを心がけ、手洗い、うがいを徹底するとともに、患者の看護をした場合は必ず石鹸による手洗い、アルコール製剤・漂白剤等による消毒をすること。

感染予防のために

- ◎ 人込みの所への出入りは避けること。(ウイルスに感染しやすい)
- ◎ 手洗い・うがいの励行。(外出後・登校下校時に習慣化する)
- ◎ 鼻からの感染も多いので鼻の中を清潔にする。(鼻をよくかむ・洗う・**マスクをする**)
- ◎ 疲労を蓄積しないこと。(抵抗力が弱まり感染しやすくなる)
- ◎ 体を冷やさない・運動後は汗の始末をして下着の着替えもきちんとしてすること。(汗をかくと体の熱が奪われ感染しやすくなる)
- ◎ 入浴後は湯冷めをしないこと。(ぬるめのお湯にゆっくりつかり、早めに寝る)
- ◎ 抵抗力を高めるため偏食をしないでバランスのとれた食事に心がけること。

《特にビタミン類A(粘膜強化)・C(抵抗力強化)を多くとること》

- ◎ 部屋の空気を乾燥させないこと。
 - * 換気は一時間に1~2回 室温は18℃~22℃・湿度60%以上を保つこと
 - * カゼの菌は湿気に弱く湿度80%以上のところではほとんど死滅してしまうとの報告もあります。
 - * 室温が14℃以下になると、感染力が急増するそうです。

インフルエンザにかかってしまったら抗ウイルス薬による治療が必要

インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬(抗ウイルス薬)が開発されて、インフルエンザの治療が可能になりました。抗ウイルス薬は体内でインフルエンザウイルスの増殖を抑える薬で、病気の期間と症状の重さを軽くします。ただし、治療効果をあげるためには症状が出てからなるべく早く服用する事が大切です。インフルエンザウイルスは体の中で急激に増殖する特徴があり、(8時間で100倍)早ければ早いほど、体の中にかかえるウイルスの量が少なくてすむからです。しかし、実際には「たいしたことはない」「今日は忙しい」などといって病院に行くのが遅くなりがちです。早め(48時間以内)に病院に行って医師に相談してください。