

12月に入ってから、「インフルエンザ罹患者」が急激に増えています。黒川高校では12月13日(水)時点で25名が「インフルエンザ」による出席停止となっております。生徒の中には、「熱が下がったから・・・」「予防接種を受けたので、大丈夫と思ったから・・・」「学校を休みたくなかったから・・・」という理由で、体調が悪くても無理をして登校している生徒もいるようです。

インフルエンザ等の感染症は、集団感染の拡大を防ぐため出席停止扱いとなっております。もしかしてかぜ?それともインフルエンザ?と疑わしい症状が出た場合は、自己判断せず、速やかに医療機関を受診してください。また、登校前には検温等を行うなど、自宅での健康観察もお願いします。

## 《インフルエンザの予防のポイント》 学校では特に・・・

**教室の換気! 手洗い・うがいの励行! マスクの着用!**

### ○休養と栄養を十分取る

十分な睡眠時間を確保し、バランス良く三度の食事を取りましょう。

体調を整え、体力を付けましょう。抵抗力を高め、感染しにくい身体を作りましょう。

### ○手洗い・うがいの励行

ウイルスを身体の中に入れないようにしましょう。

鼻をかんだら手洗い! 食品に触れるときは手洗い! など度々洗いましょう。

うがいは、のどの乾燥も防ぎます。まず、15秒くらいブクブクうがいを

して口内の菌をはき出し、その後、15秒くらいのどの奥をガラガラうがいしましょう。



### ○こまめな換気

換気をしない部屋の中では、ウイルスが空気中に長時間とどまり、感染しやすい環境になります。休み時間には必ず、対角線上の窓とドアを開けて教室の換気をしましょう。



### ○マスクの着用

マスクにはウイルスが口や鼻から侵入するのを防ぐだけでなく、口腔内・鼻腔内の湿度を保つ効果もあります。また罹患した人がマスクを着用することで、咳やくしゃみ等の飛沫から周囲の人に感染させるのを防ぐ効果もあります。



### ○適度な温度、湿度(50~60%)を保つ

インフルエンザウイルスは低温、低湿を好みます。乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。

※裏面もご覧ください。

# インフルエンザの罹患による異常行動Q & A

厚生労働省 インフルエンザ総合対策より

**Q1 抗インフルエンザ薬服用後に、異常行動が報告されていると聞きましたが、薬が原因なのでしょうか？**

**A1** 抗インフルエンザウイルス薬服用後に異常行動（例：急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロするなど）が報告されています。また、これらの異常行動の結果、極めてまれですが、転落等による死亡事例も報告されています。これまでの調査結果などからは、インフルエンザにかかった時には、医薬品を使用していない場合でも、同様の異常行動が現れること、抗インフルエンザウイルス薬の種類に関係なく、異常行動が現れること、が報告されています。

**Q2 異常行動による転落等の事故を予防するため、どのようなことに注意が必要でしょうか？**

**A2** 小児・未成年がインフルエンザにかかり、自宅で療養する場合は、抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有無によらず、診断され治療が開始された後、少なくとも2日間は、保護者等は小児・未成年者を一人にしないことを原則としてください。これに加え、対策として、「**玄関、全ての部屋の窓の施錠を確実に**行う」「**ベランダに面していない部屋に寝かせる**」「**戸建ての場合は、できるだけ1階で寝かせる**」などが考えられます。

〈異常行動の例〉

- ・突然立ち上がって部屋から出ようとする。
- ・興奮状態となり、手を広げて部屋を駆け回り、意味の分からないことを言う。
- ・興奮して窓を開けてベランダに出ようとする。
- ・自宅から出て外を歩いていて、話しかけても反応しない。
- ・人に襲われる感覚を覚え、外に飛び出す。
- ・変なことを言い出し、泣きながら部屋の中を動き回る。
- ・突然笑い出し、階段を駆け上がろうとする。

## インフルエンザは出席停止扱いです！

○出席停止の期間は法律で定められています。（学校保健安全法、学校保健安全法施行規則）

○インフルエンザと診断された場合『出席停止扱い』となりますので、必ず担任の先生に連絡してください。

後日、必要な書類をお渡しします。

なお、受診した「医療機関の領収書」又は「調剤報酬明細書」等の控えの提出が必要となりますので、なくさないでください。

○医師の指示に従って休養させてください。

（右の例を参考にしてください。）

