

インフルエンザに注意しよう

1 インフルエンザはどのように感染します

- ① インフルエンザにかかっている人の「咳」や「くしゃみ」と一緒に空気中に飛んだウイルスを吸い込むことによって感染する。(飛沫感染)
- ② ウイルスがついた場所に触れた手で、口や鼻をさわることによって感染する。(接触感染)

2 インフルエンザの感染を予防するには・・・

- ① 石けんでこまめに手を洗う。
- ② マスクを着用する。
- ③ 人が多く集まる場所への外出を控える。
- ④ 十分な睡眠とバランスの良い食事をとり、体調を整える。



3 インフルエンザかな?と思ったら・・・

- ① 医療機関を受診する。
- ② 医療機関で「インフルエンザ受診報告書」を受け取る。

<インフルエンザが疑われる症状>

- ・38℃以上の発熱
- ・頭痛
- ・咳
- ・鼻汁
- ・喉の痛み
- ・関節痛、筋肉痛
- ・全身倦怠感

★ 那珂川町・那須烏山市の医療機関では、今年度より、インフルエンザへの感染が確認されると、「インフルエンザ受診報告書」が発行されます。

それ以外の地域では、医師の対応が異なる(受診報告書が発行されない)場合がありますので、先日配布した「インフルエンザ受診報告書」の用紙を持参の上、受診してください。また、別の様式の受診報告書を受け取った場合は、その様式を使用してもかまいません。

なお、受診報告書は、馬頭高校のホームページからダウンロードもできます。

- ③ 学校へ連絡する (馬頭高校 Tel 0287-92-2009)
- ④ 受診報告書の保護者記入欄に体温の記録をつける。
- ⑤ インフルエンザが治癒(出席停止の期間が経過)したら、保護者記入欄に必要事項を記入、押印した受診報告書を再登校日に担任へ提出する。

出席停止の期間：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

例	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	発症	解熱					登校OK	
	発症				解熱		登校OK	

出席停止期間中は、水分補給と十分な睡眠をとり、家庭で安静にしてください。
解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう。