

	<p>串木野中学校教頭通信</p> <p><b>Kyo to correspondence</b></p> <p>～当たり前のことを当たり前～</p>	<p>号外③</p> <p>令和5年11月10日（金）</p> <p>いちき串木野市立串木野中学校教頭 文責 長岡</p>
---	---	---

## インフルエンザ注意報！

気温が下がり、冬の気配が近づいてきましたが、各地でインフルエンザが流行りだしているようです。

先日、娘のウィンターカップ予選🏆の応援に行ってきましたが、男子は20名以上いる部員が9名しかベンチにいませんでした。原因はインフルエンザだったようです。

3年生は受験生としてのこの冬、特に注意が必要です。インフルエンザにかかると1週間は集中して勉強ができなくなります。病気はかからないのが一番！インフルエンザのことを少しでも知り、インフルエンザを吹き飛ばしてほしいです。

### インフルエンザの原因は？

インフルエンザウィルスの感染が直接の原因です。しかし、過去に同じウィルスに感染していて十分な免疫が保たれていれば、発病はしないか、しても極めて軽くすみます。また、免疫がなくても、体力が十分にある人は、普通のかぜと区別できないくらい軽くすむことがほとんどだそうです。

### インフルエンザはすぐうつるもの？家族全員うつってしまう？

感染性はかなり強く、家族や学校や勤め先や乗り物などでうつされることがよくあります。家族が総倒れになることも珍しくありません。感染を受けてから発病までの期間は1～5日、いちばん多いのは2日ぐらいです。

### 簡単な予防法は？

いちばん肝心な予防法は、疲労と睡眠不足を避け、強いストレスは早く解決するか一時保留にしておくことです。そして、病院をはじめ人混みを避けることだそうです。

## 「十分な睡眠」「適度の栄養」「適度の手洗い」「適度のうがい」 予防に勝る治療はなし！！

### 咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から排出される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。

たとえ感染者であっても、全く症状のない（不顕性感染）例や、感冒様症状のみでインフルエンザウィルスに感染していることを本人も周囲も気がつかない軽症の例も少なくありません。したがって、周囲の人にうつさないよう、インフルエンザの飛沫感染対策としては、次のことなどを守るよう心がけてください。

- 1 普段から皆が咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- 2 咳やくしゃみが出る時は不織布製マスクを着用すること。とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けてないこと
- 3 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと

# みんなで予防 インフルエンザ

マメな手洗いと咳エチケットで  
「かからない」、「うつさない」。

## 咳エチケット

マスク、  
ティッシュ・ハンカチ、  
そでなどで鼻と口を  
おおいましょう。



マメソウくん

マスク



● あまぞー



● まなぼー

© 鹿児島県くりぷー

予防方法を  
しっかり学んで  
みんなで冬を  
乗り切ろう!



コマメちゃん

## 手洗い

指先、指の間、親指、手首は  
特に注意して手洗いをしましょう。



インフルエンザに関する情報

今冬 インフルエンザ



バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくは  
スマートフォンでご利用になれます。



「インフルエンザ予防啓発 コラボポスター」を加工して作成  
(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu/keihatu-collabo-apply.html>)