

# ほけんだより

大麻小学校

【NO. 12】2024. 12. 17

## インフルエンザがはやってきました

インフルエンザによる学級・学年閉鎖が江別市内の多くの学校で出てきました。ウイルスをよせつけないためには、手洗い・うがい、換気が大切です。こまめに行ってウイルスをおいはらいましょう。

## インフルエンザは出席停止になります

インフルエンザにかかった場合、発症後5日、かつ、解熱後2日が経過するまで出席停止となります。

インフルエンザにかかった際は学校までお知らせください。また、発症日もあわせてご連絡くださいますようよろしくお願いいたします。



### インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



### なぜうつる？



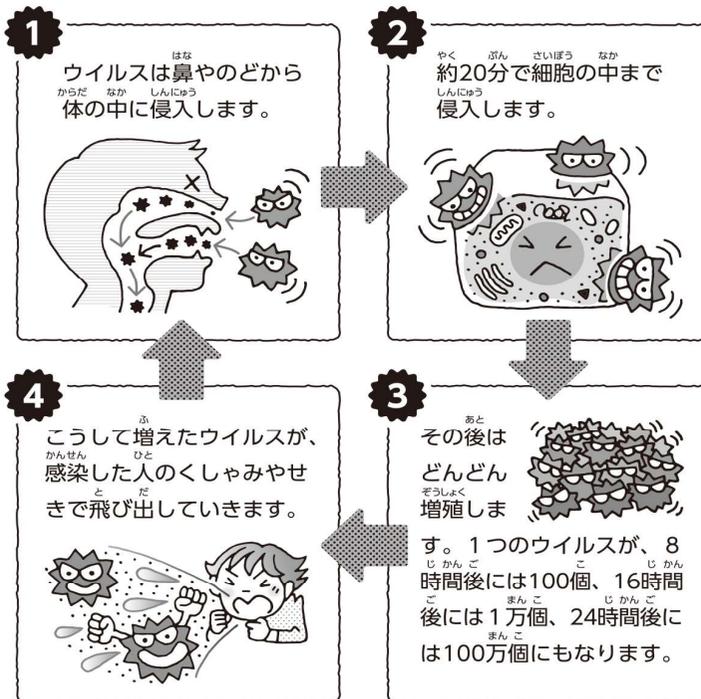
### 接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手につき、その手で口や鼻に触れることでうつります。



### なぜ流行る？

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



### 予防方法は？

マスクをする  
リスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い  
外出から帰った時はせっけんであらった手で手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



適切な湿度を保つ  
乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事などで体の抵抗力を高めることも大切です。