

インフルエンザに気をつけて！

笠岡市立吉田小学校

インフルエンザの流行時には、次のような対応が必要とされています。よろしくお願いいたします。

インフルエンザにかからないために

1. 外出後は^{がいしゅつご}手洗いと^{てあら}うがい！

2. マスクをつけて！

3. ^{ひと}人の^{おお}多く^{あつ}集まる^{ばしょ}場所へは^い行かない！

4. ^{じゅうぶん}十分な^{えいよう}栄養と^{すいみん}睡眠で^{たいちょうかんり}体調管理を！

^{てあら}手洗いは、^{りゅうすい}流水+^{せつ}石けんで！

または^{しょうどくやく}アルコール消毒薬で！

^{ふしよくふ}不織布のマスクがおすすめ！



インフルエンザのような^{しょうじょう}症状が見られたときは

○^{しょうじょう}症状があるときは、^{いえ}家の^{そと}外には^で出ないようにしましょう。

○^{すいぶん}水分を^{じゅうぶん}十分に^{あんせい}とり、^{やす}安静にして休みましょう。

○^{いしや}お医者さんに^み診てもらいましょう。

(※マスクをしてできるだけ^{ひるま}昼間に
^{じゅしん}受診してください。)

○インフルエンザと言われたら早めに
^{がっこう}学校に^{れんらく}連絡してください。



^{しょうじょう}症状・・・

^{ねつ}熱、^{せき}せき、^{はなみず}鼻水、
^{ずつう}頭痛、^{いた}のどの痛み
^は吐き気、^{げり}下痢など



インフルエンザをうつさないために

せき れいこう
咳エチケットの励行を！



ただ ちやくよう はな くち
マスクを正しく着用（鼻と口をしっかりとおいましよう）

せき はな くち お ひと かお
咳・くしゃみは、ティッシュなどで鼻と口を押さえ、人から顔をそむける
しょうご つ ばこ
使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱へ

※ インフルエンザにかかったことで、まれに インフルエンザ脳症をおこすことがあります。
インフルエンザ脳症は6才以下の乳幼児に多いのですが、小学生や大人にも発症した例もあるようです。

インフルエンザ脳症を防ぐには・・・

※ インフルエンザ脳症とは、インフルエンザをきっかけに脳が腫れ、頭の中の圧力が高くなり、脳全体の機能が低下してきて、意識障害を起こすものです。死亡する場合もある重い疾患です。

◆脳症の兆候を見逃さない

さいい か おお きゅうそく しょうじょう すす はつねつ やく にち はっしょう
6才以下に多く、急速に症状が進む。発熱から約1日で発症する
おお はっしょうちよくご とく ちゅうい ひつよう
ことが多く、発症直後は特に注意が必要。

発熱などに加え

- (1) 呼びかけに答えられないなど意識レベルの低下（意識障害）
- (2) けいれんが続いたり、けいれん後に意識障害が残る
- (3) 意味不明の言動

このような場合は、医療機関を早く受診する。

※ インフルエンザ脳症は、季節性のインフルエンザでも発症するので注意が必要です。

※ 一部の解熱剤は脳症を重症化させるので、家にある薬を勝手に服用せず必ずかかりつけの医師に相談してください。