

インフルエンザの予防について

平成26年12月3日

鳥取商業高校 保健室

- 医師からインフルエンザと診断された時は、学校にお知らせください。 学校長の許可のもとに、出席停止扱いになります。“出席停止のお知らせ 及び 登校許可について” という用紙を渡します。

インフルエンザだけでなく、全ての感染症予防にいえることですが
予防の基本は **規則正しい生活リズム** の実行です

- ① **手洗い**⇒ 石鹸によるこまめな手洗いが、感染の機会を少なくする。爪を短く切る。
(トイレから出た後や食事前は必ず手洗いが必要です。)
- ② **マスク着用、咳エチケット**⇒ 咳が出る人は、マスクで、自分が出した咳やくしゃみのしぶきを他人にうつさない。
咳やくしゃみを、服の袖やハンカチ・ティッシュで遮る。
- ③ **うがい**⇒ うがいの効果は証明されています。
(うがいをした場合、うがいをしない場合に比べて発症確率は40%低下するといった報告があります。)
- ④ **換気(教室の換気)**⇒ ウイルスは乾燥した空気を好みます。こまめな換気を実行し、室内の湿度管理が必要です。
- ⑤ **睡眠(十分な睡眠をとる)**⇒ 睡眠によって疲労は回復し、免疫力は保たれます。
- ⑥ **予防接種**⇒ 自主的にしましょう。
- ⑦ **こじらせる前に、早めの病院受診**⇒ 咳が止まらない時。微熱が続く時。頭痛や寒気がする時。
- ⑧ **朝食を食べる(バランスの良い食事)**⇒ タンパク質：免疫抗体の原料(豆腐納豆類、魚肉類 等)
炭水化物：免疫力を高める(ごはん、パン、麺類 等)
野菜果物：免疫強化機能(野菜、果実 等)
- ⑨ **口腔ケア**⇒ 歯磨きなどで口の中を清潔に保つことはすべての病気予防に有効です。

