

『インフルエンザの流行』が始まりました（2023. 9）

徳島県が実施した感染症発生動向調査によると「9月の流行入り」は、「2009年の8月以来の早さ」となります。これから、学校内でも流行の拡大が懸念されますので、以下の内容に留意してください。

<インフルエンザについて>

普通のかぜの多くは、のどの痛み、鼻水、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまりみられません。インフルエンザはそれらの症状のほかに突然の38度以上の発熱や頭痛、関節痛などの症状が現れます。

また、気管支炎や肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんや脳症を併発して、重症化することもあるため、注意が必要です。

■かからないために

- ・外出後等には、流水・石鹸で手洗いをしましょう。
- ・十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。
- ・室内の湿度を適切（50～60％）に保ち、乾燥に気を付けましょう。
- ・人ごみや繁華街への外出を避けましょう。
- ・予防接種が開始されたら、インフルエンザワクチンの接種は、保護者の方と相談してから受けるかどうか判断しましょう。

■人にうつさないようにするために

- ・咳などの症状がある場合は、周りの人にうつさないために、マスクを着用するなど「咳エチケット」を心掛けましょう。
- ・使用後のティッシュは、蓋つきのごみ箱にすぐ捨てましょう。
- ・外出はできるだけひかえましょう。

■医療機関を受診する時の注意点

- ・医療機関のルールを守り、早めに医療機関を受診しましょう。
- ・安静にして休養をとり水分を十分に補給しましょう。
- ・受診する場合は、必ずマスクを着用しましょう。