

全国的にインフルエンザが流行しています。熊本県でも流行シーズンに入り、注意報レベルを超えました。今後もインフルエンザにかかる人が増えることが予想されますので、予防が大切です。

インフルエンザとかぜのちがい

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどのいたみ、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せきなど	悪寒、頭痛、筋肉痛など、全身
熱	37~38℃くらい	38℃以上の高熱
進む方	ゆっくり	急激
治るまで	一定ではない	7~10日くらい

発熱がなくても、インフルエンザにかかっている場合があります。

インフルエンザにかからないようにするには？

- できるだけ人が多いたとこにでかけるのはひかえましょう。
- 20秒以上かけて、石けんを洗いましょう。
- 1時間に1回、部屋の空気の入れかえをしましょう。
- のどが乾燥しないように、うがいをしたり水分を十分にとったりしましょう。
- 栄養があるものをしっかり食べて、すい眠をしっかりととりましょう。



インフルエンザにかかったら？

- 安静にして、ゆっくり休みましょう。
- 水分を十分にとりましょう。
- 周りの人にうつさないように、マスクをつけましょう。
- せきエチケットを守りましょう。



※せきエチケットとは？

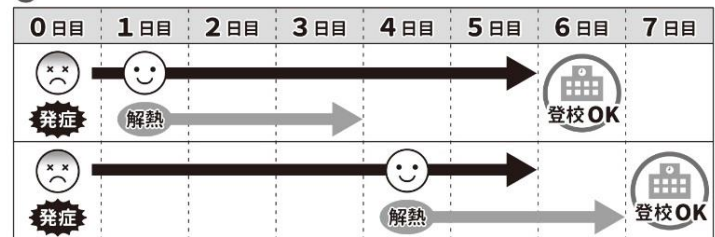
- せきやくしゃみをするときは、口と鼻をおさえて顔をそむけましょう。
- せきをしているときは、マスクをつけましょう。

登校は
できません

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止！



例



解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

インフルエンザの診断を受けたら、
学校へ連絡してください。

TEL :