



# 保健室だより 1月号

2023



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

看護師在室予定 **黄色：9:00～16:00**

白色：不在

\*COVID-19 と診断された時、インフルエンザと診断された時は、鶴見保健室（045-508-7202 鶴見事務室より転送）もしくは金沢八景保健管理センター（045-787-2270）に連絡ください。

新型コロナウイルス感染症が全世界的大流行になってから、インフルエンザの発生は低い状況でした。しかし、2022年12月、インフルエンザに罹患したとの報告が、数件、金沢八景保健管理センターにありました。インフルエンザは、流行がはじまると、多くの人へ感染が広がり、例年、日本では、12～3月が流行の時期です。この冬、新型コロナウイルス感染症とともに、インフルエンザにも注意していきましょう。

## 【インフルエンザを予防するには】

インフルエンザの感染経路には、飛沫感染と接触感染があります。予防策は、新型コロナウイルス感染症と同じです。

### ◆流行前のワクチン接種

インフルエンザ発症の可能性を減らし、もし、発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは接種の間隔をあける必要はなく、同時接種も可能です。

### ◆正しい手洗い

外出から帰ってきた時、調理の前後、食事の前など、石鹸で洗い流水で流しましょう。

### ◆適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器を使い、適切な湿度（50～60％）に保ちましょう。

### ◆十分な休養とバランスのとれた食事

体の抵抗力を高めるために、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。

### ◆人混みや繁華街への外出を控える

ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



## 【インフルエンザかなと思ったら】

比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやどどの痛み、全身倦怠感を伴う場合は、インフルエンザに感染している可能性も疑われます。新型コロナウイルス感染症が検査等で否定され、周囲でインフルエンザが流行している時は、医療機関でインフルエンザ検査を受けることも検討してください。

体調不良時は、無理して登校・出勤せず、自宅で療養しましょう。

## 【インフルエンザと診断されたら】

◆咳やくしゃみが出る時は、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。マスクを着用しましょう。

◆医療機関で抗インフルエンザウイルス薬を処方されたら、指示されたとおりに正しく服用してください。

◆インフルエンザは出席が停止となる「学校感染症」です。診断されたら、直ちに、鶴見保健室、もしくは保健管理センターに電話ください。出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。体温測定、体調観察を行いましょう。