

臨時保健通信

平成28年4月26日 会工保健室

インフルエンザB型発生！！

先週末から、会工生の中にもインフルエンザB型に罹患している人多くなりました。年度初めて、何かと疲れている人も多いと思います。

予防をして罹らないようにしましょう！

部活動や大会出場にも影響が大きい時期です。

各自が自覚を持って、予防しましょう。

B型は、比較的症状が軽いケースもあるので、罹患している自覚がなく、感染を拡大させてしまう場合があります。油断せずに予防や受診をしましょう！

予防のために

- 1 登校後や帰宅後、外出後には必ず手洗い・うがいをすること。
- 2 体調不良の場合は、無理して登校せず自宅ですぐに十分休養すること。
- 3 免疫力を高めるため、バランスの良い栄養を摂り十分な睡眠をとる等、規則正しい生活を送ること。
- 4 「咳エチケット」に心がけ、マスクを正しく着用すること。
- 5 人混みや繁華街への外出等、不必要な外出を控えること。
- 6 急な発熱や咳、咽頭痛等、インフルエンザの疑いが見られる場合は、マスクを着用して受診すること。
- 7 換気等の日常のインフルエンザ予防対策に心がけること。
- 8 基礎疾患（慢性呼吸器疾患、慢性心疾患等）を有する人は、重症化しやすいので特に注意すること。（早めに主治医と相談されることをお勧めします。）
- 9 ワクチン接種による重症化防止に努めること。

以下のような自覚症状がある場合、早めの検温や、自宅で休養しましょう。

症状が酷い場合は、受診しましょう。

今回のB型の場合は、微熱（37℃）程度までしか上がらない人もいます。

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 熱が出ている | <input type="checkbox"/> 頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> 倦怠感（全身のだるさ）を訴えている | <input type="checkbox"/> 咳をしている |
| <input type="checkbox"/> 筋肉痛や関節痛がある | <input type="checkbox"/> 下痢・腹痛を起している |
| <input type="checkbox"/> 嘔吐している | <input type="checkbox"/> 悪寒がする |
| <input type="checkbox"/> のどが痛い | <input type="checkbox"/> 気持ちが悪い |