

山口県では、9月27日に県下全域に「インフルエンザ流行発生注意報」が発令されました。県内の学校でも学校閉鎖というところもあります。また、コロナ感染者も減少傾向とはいえ、まだまだ油断はできません。

#### インフルエンザの主な症状

- 悪寒、頭痛、高熱（39～40℃）で発症します。
- 頭痛とともに咳、鼻汁で始まる場合もあります。
- 全身症状は、倦怠感、頭痛、腰痛、筋肉痛など
- 呼吸器症状は、咽頭痛、咳、鼻汁、鼻づまり
- 消化器症状が出現することもあり、嘔吐、下痢、腹痛がみられます。



#### インフルエンザにかかったかなと思ったら

- 直ちに医療機関を受診しましょう。
- インフルエンザと診断されたら、学校に連絡をしてください。
- 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」  
 新型コロナウイルス感染の場合は、発症した後5日を経過し、解熱し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで
- 安静にして、休養をとりましょう。
- 人混みへの外出を控え、無理をして学校や職場に行かないようにしましょう。



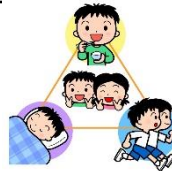
#### こまめな手洗

石けんでウイルスを洗い流しましょう。



#### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



#### マスクの着用

鼻やのどが潤って、乾燥予防になります。くしゃみや咳でウイルスが飛び散るのを防ぎます。



#### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は、50～60%に。



#### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。



#### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確立が高くなります。



定体連週間が始まりました。みなさんは、気温が下がった中でそれぞれの部活動に励んでいますね。大会に参加する生徒は、しっかり練習の成果を発揮するため、またその他の生徒も体調管理をして元気に乗り切ってもらいたいと思います。

自分の体調レベルをチェックしてみましょう！

➡ まずは、質問に答えよう！（はい・・・1点 いいえ・・・0

**免疫レベル** はどれくらい？ 合計 点

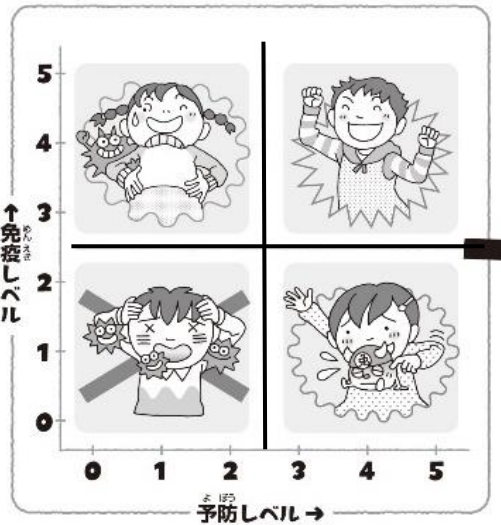
- ◎ 毎日良く寝ている・・・（はい・いいえ）
- ◎ 栄養のバランスはいいと思う・・・（はい・いいえ）
- ◎ からだを動かすことが好き・・・（はい・いいえ）
- ◎ 生活リズムはきちんとしている・・・（はい・いいえ）
- ◎ ストレスは上手に発散している・・・（はい・いいえ）

**予防レベル** はどれくらい？ 合計 点

- ◎ うがい・手洗いをしっかりしている・・・（はい・いいえ）
- ◎ 流行時には、マスクをする・・・（はい・いいえ）
- ◎ 部屋の温度と湿度に気をつけている・・・（はい・いいえ）  
(温度20℃くらい 湿度50～60%)
- ◎ 1時間に1回は、換気をする・・・（はい・いいえ）
- ◎ 人ごみにはなるべく行かない・・・（はい・いいえ）

**まじわるのは、どのゾーンかな？**

たてのグラフは免疫レベル。  
よこのグラフは予防レベル。  
合計点がまじわるのは、どのゾーン？



毎日の生活は、規則正しく  
て、いい感じ、でもウイルス  
への注意が足りないかな？免  
疫力は、強くて、ウイルス  
にまけることがあるかも。



ウイルスがからだに入るのを  
バッチリ防げています。も  
し、入って来ても、ウイルス  
と戦う免疫力が強いので、か  
ぜやインフルエンザにかかり



冬になると、よくカゼをひく  
んじゃない？ウイルスはから  
だに入り放題。免疫力が弱い  
からかぜやインフルエンザに  
かかりやすいんです。



ウイルスへの注意力はバッチ  
リ、でも免疫力が弱いと、ち  
よっとした油断でからだがウ  
イルスにまけちゃうかも。

**かぜの症状**

**ここまできたら、インフルエンザを疑おう**

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



検温をして  
早めに受診を  
しましょう。

