

# ほけんたより インフルエンザ に負けないぞ編

令和7年度 インフルエンザ特集  
石川県立小松工業高等学校

## AもBも

毎年12月に入ってからインフルエンザが流行りだすのですが、今年は早い…  
しかも本校では他校ではまだ少ない  
インフルエンザBの報告も多数聞かれます  
健やかな冬を過ごすためにインフルエンザの  
おさらいをしましょう  
あ、あと保健委員が作った換気ステッカー  
見ました？換気にご協力お願いします！

### インフルエンザ A型

突然の高熱 **38℃** 以上3~4日



強い倦怠感 激しい頭痛・関節痛

発熱

症状

### インフルエンザ B型

A型ほど高くならず 長く 続く



腹痛・吐き気 長く続く咳

## インフルエンザにかかったかもしねいときは

### まずできること

- ①人ごみへの外出を避ける  
家族がインフルエンザにかかっていて自分も体調がすぐれない場合は無理して登校しない（感染が確認後さかのぼって出席停止になる）
- ②咳エチケット
- ③休養をとる（特に睡眠）
- ④水分を十分にとる  
(飲みたいものでOK)
- ⑤高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診する

### 治療薬

- ・タミフル・リレンザ
- ・ラピアクタ・イナビル
- ・シンメトレル・ゾフルーザなどの抗インフルエンザウイルス薬があります。

使用するしないは医師の判断に基づきますが、通常発症から48時間以内に服用を開始すると発熱期間が短縮されウイルス排出量も減少します。

受診するなら「2日以内」を覚えていてください。

厚生労働省HP「令和7年度 急性呼吸器感染症（ARI）総合対策に関するQ&A」参照

### 異常行動とは

- 抗インフルエンザウイルス薬服用後に異常行動が見られるという話を聞いたことがありますか？服用と異常行動の因果関係は不明で、服用しなくても未成年者（重度の異常行動は男性が多い）に現れることがあります。
- 【異常行動の例】
  - ・外に飛び出す
  - ・窓から飛び降りようとする
  - ・泣きわめく・変なことをいう
- 【防止対策】
  - ①発熱から2日は一人にならない
  - ②できる限り1階で寝る
  - ③窓に近づかない

## 本物の 咳エチケットを 知ろう&しよう



くしゃみや咳をまさか手のひらで受けとるんじゃないやろうな…  
その手で今から何を触るんや?  
必要なのは「想像力」と「思いやり」なんや。わかつたら即、行動でしめすんやぞ