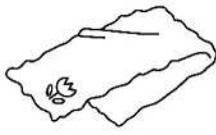


●インフルエンザ警報、咽頭結膜熱警報が発令されました！

石川県では、大きな流行が発生又は継続しつつあることが疑われるため、警報を発令しました。今後、さらなる流行の拡大や、新型コロナウイルス感染症との同時流行にも注意が必要です。こまめな手洗いや咳エチケット、換気等、感染拡大防止対策を心がけましょう。

病名	インフルエンザ	咽頭結膜熱	溶連菌感染症
主な症状	かぜよりも顕著な発熱・頭痛・腰痛	発熱・結膜炎・咽頭炎・頸部リンパ節腫脹 	突然の発熱と全身倦怠感などによって発症。軟口蓋の莓舌や猩紅熱などがある。
潜伏期間	平均2日(1~4日)	2~14日	2~5日
感染経路	飛沫・接触	飛沫・接触	飛沫・接触
出席停止の期間	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	主要症状の消退後、2日を経過するまで	全身状態がよければ登校は可能
予防法	手洗い、うがい、十分な睡眠やバランスの良い食生活などの一般的な予防を心がけましょう。り患者は咳を介して感染を拡大しないように、外出を控え、必要に応じてマスクをしましょう。	咽頭結膜熱にかかった人との密接な接触は避け、タオル等の共有は避けましょう。 	手洗い、うがい、十分な睡眠やバランスの良い食生活などの一般的な予防を心がけましょう。 

全部覚えて、全部実行!!

冬の感染症予防クイズ

- 1 手を洗うときは〔 〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、〔 〕などは忘れがちなので気をつけましょう。
- 2 〔 〕の予防と感染拡大防止には〔 〕も有効。鼻と口はもちろん、〔 〕までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。
- 3 〔 〕も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔 〕の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。
- 4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔 〕がカギ。その維持につながるよい〔 〕を冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。
- 5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、〔 〕となります。〔 〕の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。



キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご抵抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク 学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ 集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

正しい知識を!!

エイズ・HIV

エイズは、HIVというウイルスによって起こる感染症です。今のところ完全に治す薬がないためか、過度に怖がられたり、偏見や差別が生まれたりすることもあります。しかし、HIVは感染力が弱いため、以下のような日常生活の行動・場所でうつることはありません。

- ・会食
- ・握手
- ・会話
- ・せき、くしゃみ
- ・トイレ(便座)
- ・プール、お風呂

正しい知識をもつことが何よりも大切です。効果的な予防にもつながるのです。