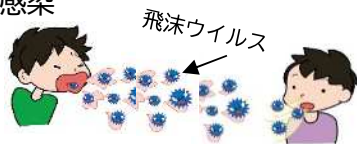


## 流行が警戒されるインフルエンザを防ぐために

インフルエンザウイルスは、感染者のせきやくしゃみなどに含まれ、それが人の体内に侵入することで、感染します。インフルエンザの感染を防ぐためには、手洗いやうがい、人混みでのマスクの着用などで、ウイルスを体内に入れないようにすることが重要です。

### インフルエンザの感染経路

飛沫感染



接触感染

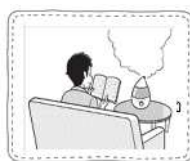


せきやくしゃみなどで出る飛沫から感染する飛沫感染と、ウイルスがついた手で目・鼻・口などをこすったために感染する接触感染があります。

### インフルエンザウイルスの感染予防対策



外出後や食事前など、こまめに流水と石けんによる手洗いをしましょう。ウイルスがついた手指からの接触感染を防ぎます。



室内では加湿器などを使用し、適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。喉の粘膜を保護してウイルスの体内への侵入を防ぎます。



バランスのとれた栄養と十分な休養をとりましょう。免疫の働きを保ちます。



人が密集した環境では、換気が十分にできていない可能性があります。流行時はできるだけ、人ごみへの外出は控えましょう。

### インフルエンザの出席停止期間

原則・・・発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱 (sad face)	発熱 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱後1日目 (neutral face)	解熱後2日目 (neutral face)	※発症後5日を経過していないため登校不可	登校可能 (happy face)	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱 (sad face)	発熱 (sad face)	発熱 (sad face)	発熱 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱後1日目 (neutral face)	解熱後2日目 (neutral face)	登校可能 (happy face)
出席停止期間	→							

インフルエンザにかかったかなと思ったら、

- ・発熱やせき等の症状がある場合は登校など外出を控えてください。
- ・咳エチケットを心がけてください。
- ・安静にして休養をとりましょう。
- ・水分を十分に補給しましょう。
- ・特に周りにインフルエンザにかかった方がいる場合で、急な発熱等の症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

【参考 石川県ホームページ】

## スマホネックになっていない？

最近、首や肩の凝り、背中のかわばり、腕のしびれが気になっていませんか？ それは、スマホネック（ストレートネック）の症状かも！ スマホネックとは、本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨



が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態であると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。

スマホネックの症状には、

初期

- ・頸部や両肩の痛みやこり

悪化すると・・・

- ・自律神経症状（頭痛やめまい、耳鳴り、吐き気、気分不良など）
- ・末梢神経障害（手足のしびれなど）があります。

天候が悪くなったり気圧が下がりがだと症状が強くなる傾向があります。