

# ほけんだより

インフルエンザ  
臨時号

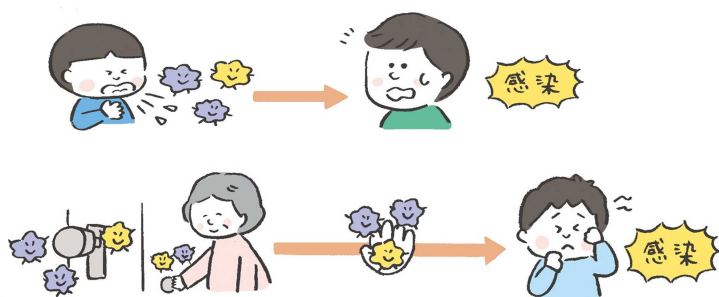
(おうちの人とよみましょう)

2025. 11. 21 臨時号 大楽毛小学校保健室

## 大楽毛もインフルエンザ流行中です

先週から今週にかけて、大楽毛でもインフルエンザの波がきています。釧路市内の学級・学年閉鎖はさらに増えている状況です。11月は学習発表会や行事などで忙しかったと思います。3連休は、つかれた体をしっかり休めて、体調を整えていきましょう。

### インフルエンザの感染経路



#### 飛沫感染

せきやくしゃみが飛んで感染する

#### 接触感染

みんながさわるところなどあちこちについている菌を手あらいをしないで口や目、はなをさわって感染する

## 3連休のインフルエンザおすすめ対策！

### 外出のあとは手洗い・うがい

家に帰ってきてきたら必ず手洗い・うがいをしましょう。これだけで感染のリスクがぐっと下がります。ていねいにしっかりと！本気の手洗いをしましょう。家の中に菌やウイルスを持ち込まないことが大切です。



### ひとごみ混みのおでかけに注意する

体調が良くない人やすいみん不足の人は、人の多いところへの外出はなるべく控えましょう。特に一緒に住むご家族に高齢や持病のある方、妊婦さんがいる場合には注意が必要です。3連休中にお出かけをする予定がある場合には、マスクをつけて行きましょう。また、混まない時間を選んだり、外食はテイクアウトするなどの工夫もおすすめです。



### ぐっすり寝よう・からだを休めよう

つかれた体、すいみん不足の体は感染症にかかりやすくなってしまいます。3連休よふかしせずに、いつもの時間に寝るようにしましょう。ゆったりとリラックスして過ごしたり、好きなことに取り組んだりして、パワーを充電しましょう。



⇒裏面もあります

# インフルエンザに感染したときに

新聞や報道などでインフルエンザに感染して異常行動による事故のニュースを耳にし、ご心配な保護者の方もおられることと思います。異常行動については、なぜ起きるのか明らかになっていない点も多いのですが、厚生労働省のホームページに事故防止のための対策がありましたので参考にしていただければと思います。

## 異常行動による転落等の事故を予防するために

インフルエンザにかかった際は、抗インフルエンザウイルス薬の服用や種類にかかわらず、異常行動が報告されています。インフルエンザにかかり、自宅で療養する場合は、抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類によらず、少なくとも発熱から2日間は、家族で転落等の事故に対する防止対策をすることが大切です。

なお、転落等の事故に至るおそれのある重度の異常行動については、就学以降の小児・未成年者の男性で報告が多いこと、発熱から2日間以内に発現することが多いとされています。

### <転落等の事故に対する防止対策の例>

- ・一人にしない、目の届く距離で見守りをする
- ・玄関・すべての部屋の窓の施錠を確認する
- ・できる限り1階で一緒の部屋で寝かせる（一戸建てにお住まいの場合）
- ・階段、刃物などの危険なものから遠ざける

### <異常行動の例>

- ・突然立ち上がる、走り出す、飛び出す
- ・興奮して手がつけられない
- ・窓を開けてベランダに出て飛び降りようとする、自宅から出ようとする
- ・話しかけても反応しにくい
- ・意味のない発言や動き、部屋の中を動き回る

厚生労働省ホームページ インフルエンザ Q&A より一部抜粋

## こんな時はすぐに医療機関へ！

- ・ぐったりして顔色が悪い／呼吸が苦しそう
- ・呼びかけへの反応がない、意識がもうろう
- ・けいれんを起こした
- ・水分がとれない／おしっこが極端に少ない
- ・胸やお腹が強く痛い、激しい頭痛



迷ったときは電話で相談できる  
窓口もあります。

**「#8000」**

北海道は19：00～翌朝8：00