

## 教室の換気をしましょう！！

この時期は、暖房器具が大活躍。  
でも、寒いからと言って、教室の窓を閉めきっていると・・・



- 頭が痛くなる。
- 頭が重くぼんやりする。
- 気分が悪くなる。

このような症状がでえます。

こうならないために

休憩時には窓をあけましょう。

※空気中の酸素は、からだの中に入ると血をきれいにする役目をしています。そして、その時にできる二酸化炭素を呼吸で外に出します。長い間、閉めきった部屋は、二酸化炭素の多い部屋になります。その空気を吸っていると、酸素が少ないので血をきれいにすることが、できません。血が汚れていると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりしてくるのです。

※また、インフルエンザウイルスは、暖房をして、乾燥している部屋に増殖しやすいので、寒くても窓をあけましょう。

1月15日にインフルエンザで欠席した生徒が、1年3名2年1名いました。油断は禁物です。手洗い・うがい・換気をして予防に努めましょう。

保護者の方へ

## 〈これからの新型インフルエンザ〉

先週の金曜日、出張に行き、広島県立広島病院の院長先生の講演を聞かせていただきました。その内容の一部をお伝えします。

これからの新型インフルエンザは・・・

- 季節性インフルエンザより病原性、伝播力は強い。
- ウイルスが抗原変異して、病原性が増すかもしれない。
- 新型インフルエンザに、まだ罹患していない生徒も多く、学校では冬にも拡大するだろう。特に、季節性インフルエンザも広がる時期なので、注意が必要である。
- 新型インフルエンザは、健康な生徒でもまれに重症化する。
- 季節性インフルエンザウイルスと比べて、新型インフルエンザウイルスは、肺で増殖しやすく、急激にウイルス性肺炎、脳症になることがある。
- ワクチン接種と抗インフルエンザ薬による早期治療、**重症者の早期発見**、早期治療が重要である。

★ 新型インフルエンザの重症患者は、多くは発症して3～5日に悪化し始める。悪化は急速で、24時間以内に呼吸不全、脳症に進行することがある。

《新型インフルエンザ症状チェックポイント》（こんなときはすぐ医療機関へ）

- 手足を突っ張る、がくがくする、眼が上を向くなど、けいれんの症状がある。
- ぼんやりしていて視点が合わない、呼びかけに答えない。眠ってばかりいるなど、意識障害の症状がある。
- 意味不明なことを言う、走り回るなど、いつもと違う異常な言動がある。
- 顔色が悪い（土気色、青白い）。唇が紫色をしている(チアノーゼ)。
- 呼吸が速く(1分間に60回以上)。息苦しそうにしている。
- ゼーゼーする、肩で呼吸をする。全身を使って呼吸をするといった症状がある。
- 「呼吸が苦しい」「胸が痛い」と訴える。
- 水分が取れず、半日以上おしっこが出ていない。
- 下痢や嘔吐が頻回にみられる。
- 元気がなく、ぐったりしている。

新型インフルエンザは、健康な生徒でもまれに重症化しますので、発症してから3～5日で、息苦しいなどの症状が出たときは、すぐ、医療機関へ受診するようにしてください。(早期治療が大切です。)