

# 新型インフルエンザに気をつけましょう！！

熊本国府高等学校

## インフルエンザはどんな病気？

突然の高熱と寒気、頭痛、全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が特徴です。  
時には肺炎などを併発して重症になることもあり、死にいたる事もある。

## インフルエンザの予防法は？

人混みを避け、外出時にはマスクを着用する。  
家に帰ったら手洗い・うがいをする。  
栄養・休養・睡眠を十分にとる。  
部屋の換気と保湿に心がける。  
海外旅行・留学等については、外務省の発する現地関連情報を収集し留意する。

## インフルエンザにかかったと思ったら？

早めに医療機関を受診して治療を受ける。  
受診する病院に電話連絡を取り、指示を受ける  
安静にし、十分な休養を。 学校や職場へは無理して行かない。  
登校する前に、必ず、担任へ連絡を取る。  
水分（お茶・ジュース・スープなど）を十分に補給する。  
周囲の人へうつさないために、マスクをつけ、外出を控える。  
咳エチケットを守る。

咳エチケット  
とは？

感染の拡大を  
防ぐための  
大切なルールです！

咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、周囲の人から顔をそむけましょう。  
使用後のティッシュは、すぐにフタ付のゴミ箱に捨てましょう。  
咳をしているときは、マスクをつけましょう。

## 新型インフルエンザに備えるには・・・

手洗い・うがいの徹底、規則正しい生活習慣、咳エチケットなどは、インフルエンザの予防だけでなく、世界的流行が心配されている新型インフルエンザの予防対策としても大変重要です。日頃から心がけておきましょう。

熊本保健所の発熱相談センター 096-372-0700

文部科学省新型インフルエンザ電話相談窓口

対応時間 : 午前9時 ~ 午後7時(平日・休日とも)

電話番号 : 03-6734-2957

厚生労働省ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/index.html>