



インフルエンザ注意報発令中!

3月に入ってから五農でもインフルエンザの報告があります。五所川原保健所管内も先週からインフルエンザ注意報が発令されています。新型コロナウイルスが出現してからインフルエンザの流行はみられていませんでしたが、3年ぶりに流行がみられ、五所川原管内でも学級閉鎖などの措置をとっている学校もあるようです。ここ数年インフルエンザに罹患する人も少なく、また、インフルエンザワクチンを接種している人も少ないため、流行が広まることが心配されます。外に出る機会も多いこの季節、自分でできる予防対策はしっかりと、なるべくかからない・うつさないようにしましょう。なお、**インフルエンザと診断された場合は「発症したあと5日を経過し、かつ解熱したあと2日を経過するまで」出席停止**（右下図参照）となりますので、必ず学校に連絡してください。

「インフルエンザ」と「かぜ」って、どこがちがうの？

病名	インフルエンザ	ふつうのかぜ
原因となるウイルス	インフルエンザウイルス	・ライノウイルス ・パラインフルエンザウイルス ・RSウイルス・アデノウイルス など
潜伏期間	1～3日	1～6日
症状	◎全身症状が強い ・急な発熱 38～39℃以上 ・悪寒、頭痛、腰痛、筋肉痛などの全身症状 ・鼻水、せき、のどの痛みなどの上気道症状	◎おもに上気道症状 ・発熱はゆるやか ・発熱 37～38℃台 ・くしゃみ、鼻水、せき、のどの痛み など
合併症	・気管支炎 ・肺炎 ・脳症 ・ぜんそく発作 ・中耳炎 など	少ない。 ・中耳炎 ・副鼻腔炎 など

インフルエンザの予防方法は、新型コロナウイルス感染症の予防方法と同じ！
必要な場面でのマスクの正しい着用、手洗い・手指消毒、換気等が大切です！

<インフルエンザ出席停止期間早見表>

例	発症後	発症後5日間					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱	発熱	解熱	1日目	2日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能		
発症後2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	発症後5日目	登校可能		
発症後3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校可能		
発症後4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校可能	
発症後5日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校可能

【確認！】3月13日以降のマスクの取り扱いについて

厚生労働省より3月13日からマスク着用は個人の判断が基本となることが示されましたが、**学校においてはマスクの着用を含めた感染拡大防止対策については3月31日までこれまでの取組を継続することになっています。**したがって、3月31日まではこれまでどおり、朝の健康観察や必要な場面でのマスク着用、手洗い・手指消毒、換気等の感染防止対策を続けましょう。発熱や風邪症状がある場合は登校せず自宅で療養するか、必要に応じて医療機関を受診しましょう。引き続きご協力をお願いします。

「香害」を知っていますか？



「香害（香りの害）」とは

柔軟仕上げ剤や化粧品などの合成香料（化学物質）のにおいによって、さまざまな健康被害が生じることをいいます。また近年では、この合成香料から「化学物質過敏症」が誘発されるとも言われています。

「化学物質過敏症」とは

微量の化学物質に敏感に反応し、「頭痛」「めまい」「倦怠感（だるさ）」など健康に影響を及ぼす症状が発生するものです。その反応は個人差が大きく、ある時を境に突然発症することもあります。確実な治療方法や予防方法は分かっていませんが、原因となる化学物質を避けることが有効な対処法であると言われています。

ご理解とご配慮をお願いします

- 自分にとって快適なおいが必ずしも他の人にも快適に感じるとは限りません。不快に感じたり、体調を崩したりする人がいます。
- 公共の場や多くの人々が利用する施設では、香りの強い柔軟剤、香水などの使用を控えるなどの配慮をお願いします。

(引用 青森県消費生活センターHP)



ヘッドホン・イヤホン 大きな音に注意！



事故にあってしまう
かもしれません



難聴になる恐れが
あります



まわりの人に迷惑を
かけていませんか？

思いあたる人は、耳のために適切なイヤホンの使い方をしましょう！

その香り

困っている人がいるかも？

柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気がするという相談があります。自分にとって快適な香りでも、**不快に感じる**人がいることをご理解ください。



香りの強さの感じ方には個人差があります。

使用量の目安などを参考に、周囲の方にもご配慮いただきながらお使い下さい。



