

# 臨時 保健だより

H29 1月  
吉田高校 保健室

注意！！

## インフルエンザの報告が増えてきています！

★ かせ（普通感冒）とインフルエンザ（季節性）の違い ★



ゆっくりと	発病の様子	急激に
鼻水・鼻づまり・のどの痛み		発熱・全身痛（関節痛・筋肉痛等）
あっても37度台	主な症状	38～40度の高熱
軽い	熱	強い
軽い	悪寒	強い
ライノウイルス、コロナウイルス等	倦怠感	インフルエンザウイルス
徐々に感染が広がる	病原	短期間に多くの人々が感染する
ほとんどない	流行	肺炎や脳炎等
	合併症	

### ● 日常でできる予防方法 ●

- こまめな手洗い・うがいをする：ハンドソープ（泡タイプが使いやすいようです）を使って最低20秒以上、手のひらだけでなく、手の甲、指の間や爪の間、手首までしっかり洗いましょう。
- マスクを着用する
- こまめに換気と適度な湿度の保持：室内の湿度を50～60%に保ちましょう。
- 十分な休養と睡眠をとる
- バランスの良い食事をとる
- 人混みや繁華街への外出を控える：外出時にはマスクを着用しましょう。  
★キーワードは「咳エチケット」 自分でできる感染拡大防止につとめよう！



### 咳エチケット

- \* せき・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1 m以上離れる。
- \* 鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きのごみ箱に捨てられる環境を整える。
- \* 咳をしている人にマスクの着用を促す。  
咳をしている場合、周りの方へうつさないために、マスクを着用する。
- \* マスクの使用は説明書を読んで、正しく着用する。  
鼻・あごを出さない 顔とのすき間に注意

● もしも かかってしまったら ●

- 自分のからだを守り、他の人にうつさないために
- 早めに受診**：早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- かぜ薬や解熱剤はNG**：インフルエンザに直接効くものではありません。誤った自己判断は危険です。
- 安静にして、休養をとりましょう**：特に睡眠を十分にとることが大切です。
- 水分を十分に補給しましょう**

● インフルエンザ は出席停止です！ ●

抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザでは一旦熱が下がっても、再び発熱する場合があります。出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることで、インフルエンザの蔓延を防ぐことを心がけてください。

出席停止の基準は、学校保健安全法で  
**「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」**  
 と決められています。

（注）発症日（当日0日目）は、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ症状（発熱等）が始まった日です。  
 解熱後2日というのは、解熱日を0日として2日を経過するまでの間です。

**インフルエンザ!?**  
**登校再開はいつになる?**



（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。



発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

診断結果は学校へ報告をお願いします。

**保護者の皆様へ**

インフルエンザは感染力がとても強く、学校では集団感染を起こします。お子さんの健康状態のチェックと、体調管理をお願いいたします。

また、お子さんの体調に不安がある場合は、早めの受診と十分な休養で、体調を整えてからの登校をお願いいたします。

登校時には「**受診証明書**」を担任に提出してください。出席停止の手続きに必要です。  
 この証明書は「**吉田高校HP 保護者の方へ 受診証明書**」からダウンロードできます。

**3年生は ラストスパート ポジティブにいこう!**

煮詰まるのは、がんばってきた証拠。疲れたとき、誰かに話すと楽になることもあるよ。  
 ここまで来たら体調が第一。思い切ってよく寝て、からだも心も元気に。  
 結果は結果。やってきたことは将来にきっといきってくる。  
 ムダになることなんてないよ。