



インフルエンザにかかる人が 増えてきています!



今週半ば頃から、インフルエンザの報告が増えてきています。インフルエンザは感染力が強く、短期間で多くの人に感染し、まれに脳症や肺炎などの合併症を併発することもあります。

◎ 普通感冒(かぜ)とインフルエンザ(季節性)の違い ◎

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

◎ 日常でできる予防方法 ◎

- こまめに手洗い・うがいをする：ハンドソープを使って最低 20 秒以上、手の甲、指や爪の間、手首まで洗いましょう。
- マスクの着用：鼻と口をしっかりと覆う。
- 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。加湿器が無ければ濡れたタオルを干すと、加湿効果があります。
- 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。



★咳やくしゃみが出る時は…「咳エチケット」を守ろう！



★マスクを着用する
(鼻と口を覆う)

※マスクがない時



★ティッシュ等で鼻と口を押さえ、
他の人から顔をそむけ 1 m 以上離れる。

※とっさの時



★他の人から顔をそむけ、
袖や上着の内側で鼻と口を覆う

●もしもインフルエンザにかかってしまったら●

自分の体を守り、他の人にうつさないために

- 早めに受診する：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、休養をとる：特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- 水分を十分に補給する：発熱や発汗で脱水になりがちです。こまめに水分補給をしましょう。



●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、インフルエンザの蔓延を防ぐようにしましょう。

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。

※発症日（0 日目）は、病院を受診した日ではなく、インフルエンザの症状（発熱等）が始まった日です。

解熱後 2 日とは、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。



発熱中



解熱



登校可能

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								
3日間								
4日間								
5日間								

※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、体調に不安がある場合は、早めの受診と十分な休養を取り、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」を担任の先生へ提出してください。出席停止の手続きに必要です。

「登校証明書」は、吉田高校 HP「在校生・保護者の方へ」→「各種様式」からダウンロードできます。

また、保護者の方がご来校いただければ、保健室からお渡しすることもできますので、ご連絡ください。



3 年生はラストスパート！あとは健康第一で頑張ろう！

これまで、大変なことや苦しいこともあったと思います。でも、大変なことにも自分なりに向き合って、乗り越えてきたことで、勉強面だけでなく心や体も成長したはず。ここまできたら、あとは健康が第一。頑張ってきた成果を十分に発揮できるように、よく寝てしっかり食べて、体調を整えよう！

