



## インフルエンザにかかる人が 増えてきています！



先週半ば頃から、インフルエンザの報告が増えてきています。周辺ではインフルエンザによる学級閉鎖や学年閉鎖の措置を取る学校も出ています。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1m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。勉強の成果がうまく出ず、悔しい思いをした人もいると思います。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。

前を向いて自分の力を出し切れるように、よく寝てしっかり食べて、体調を整えよう！

