学校保健通信

平成３０年１２月２０日
石川県立大聖寺高等学校
発行　保 健 指 導 課

師走の候、保護者の皆様には益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。また日頃より本校の学校保健活動にご理解、ご協力を頂き感謝申し上げます。

インフルエンザの報告が本校にも入ってきました。生徒たちが厳しい冬を健康に乗り切るために自己管理力を高める指導とともにご家庭との連携を深めていきたいと考えております。健康対策の資料としてこの学校保健通信をご活用いただければ幸いです。

インフルエンザの基本情報

潜伏期間

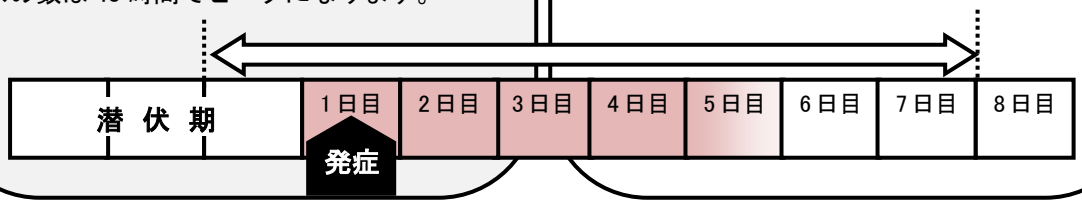
約１～３日

潜伏期間とはウイルスが体内に侵入してからインフルエンザの症状を発症（熱が出る）するまでの期間のことです。
個人差はありますが、感染後体内でウイルスの数は 48 時間でピークになります。

感染力のある期間

発症1日前から発症後7日

症状がないときも感染力があることを念頭にインフルエンザ流行期は「咳エチケット（裏面参照）」を心がけましょう。生徒同士ベタベタくっついてじゃれあっているのもよろしくないです。



ワクチンの効果は２週間後から５か月程度持続します。「今更打っても…」と思わずにかかりつけの病院に相談してください。
インターネットなどでワクチン接種についてはいろんな意見があることがわかります。家族単位で一度話し合ってみてもいいのではないでしょうか。

接種して２週間後～5ヶ月

ワクチンの効果

熱が出てすぐに受診してもインフルエンザの判定はできません。新しい検査キットでも発熱後６時間、通常なら１２時間は様子を見る必要があります。
しかし抗インフルエンザウイルス薬の服用は発症から４８時間以内に開始する必要があります。インフルエンザかな？と思ったらタイミングを見て受診するようにしましょう。

発症後12～48時間以内に

受診のタイミング

咳エチケットとは

咳・くしゃみが出る人は、他の人から１ｍ以上離れ、顔を背けてマスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻を覆う心配りをすることを言います。手で直接覆ってしまうとウイルスがついた手で感染を広げてしまうこともあるので袖やひじで押さえるのがポイントです。
あくまでも「他人に感染させない」ためにすることですので、インフルエンザにかかった人の症状が軽減するとか、元気な人が感染症を完全に予防するために行うことではありません。
咳やくしゃみを介して、人から人に感染していく病原体を周囲の人々に伝播させないようにする社会的なマナーです。ですから、エチケットという言葉が用いられています。

インフルエンザで休むときの手続き

●受診・診断

医師の診察を受け、インフルエンザと診断されたら学校に連絡をお願いします。

●「罹患証明書」の記入

学校から「インフルエンザ罹患証明書」をお渡しします。保護者の記名捺印、裏面には受診した日がわかる書類（明細書・処方箋など）のコピーを添付してください。
※インフルエンザのみ書類の様式が違います。
※証明書は出席再開時にお渡しします。本校のHP「保健指導」からダウンロードもできます。ご活用ください。

●学校へ提出

証明書の提出先は担任です。早急に提出してください。欠席にカウントしない手続きを行います。

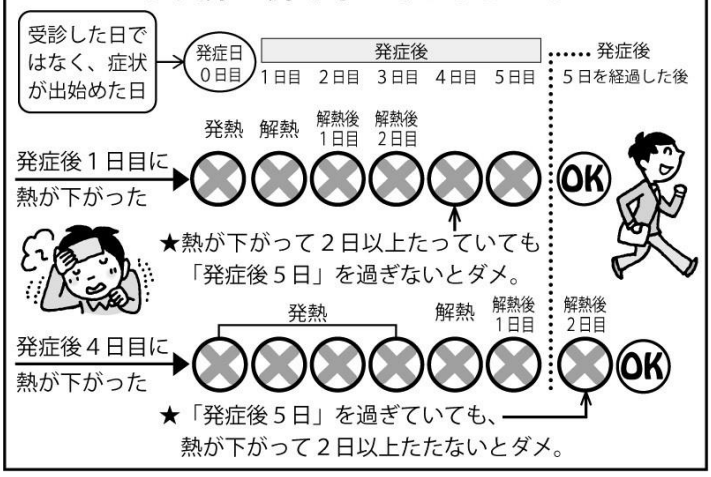
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律※で次のように定められています。

発症した後５日を経過し、かつ、解熱（げねつ）した後２日（幼児にあっては、３日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると…●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

あるエッセイの中で「健康ほど楽なものはない。いいものというより、楽なものだとわかった。」という言葉を見つけました。健康のことを書くと少し押しつけがましくなるのが嫌だったので、ちょっといい言葉だと思いました。厳しい冬を少しでも楽に乗り切れるよう、ワクチンをうけたり、無理をしない生活を送ったり、できることから始めてみてはいかがでしょうか。