

# 保健だより



令和5年1月号②  
大聖寺実業高校 保健室  
教室掲示用

## ⚠️ インフルエンザが流行期に入っています ⚠️

石川県内ではインフルエンザとみられる集団かぜが発生しています。  
予防するには結局これ！手洗い・マスク・ソーシャルディスタンス・換気！

石けんでの丁寧な手洗いはコロナやインフルエンザに効果的です！！



飲食時以外は常時マスクを着用しましょう。屋外であっても人との距離が2m以上とれない場合はマスクを着けてください。昼食後の歓談時はマスクを着けてから話しましょう。

洗い残しが多い部分はここです！

爪の間 指先  
指の間 親指 手首



換気をして空気の流れをつくることでウイルスを外に追い出す効果があります。

あらゆる場面で人との距離を(2m以上、最低1m)意識し密をさけましょう。



### インフルエンザと診断されたら



学校へ連絡

罹患届を記入

- インフルエンザ治癒後、登校したときに用紙を渡します。
- 保護者の氏名、医療機関名、処方薬名等を記入していただくため、領収書や薬の説明書等を保管しておいてください。



学校へ提出

#### 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... ●

受診した日ではなく、症状が出始めた日 → 発症日 0日目

発症後 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 5日を経過した後

発熱 解熱 解熱後 1日目 2日目

発症後1日目に熱が下がった → 発熱 解熱 解熱後 1日目 2日目 → OK

★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。

発症後4日目に熱が下がった → 発熱 解熱 解熱後 1日目 2日目 → OK

★「発症後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たたないとダメ。