

寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が心配される季節になりました。朝、家を出る前に自分の体調をチェックし、「いつもと違う」と感じたら、まずは体温を測りましょう。熱がある場合は無理して登校せず、自宅でしっかり休養をとってください。感染症は「うつさない」「かからない」が大切です。皆さんが自覚をもって健康維持に取り組んでほしいと思います。

全員が知っておきたい／



インフルエンザ

重症のカゼ
みたいなのでしょ

…本当に
そうでしょうか？

1

比較

カゼとインフルエンザ

様々なウイルス・細菌が原因

カゼ

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

インフルエンザウイルスが原因

インフルエンザ

- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

2

インフルエンザって怖い？

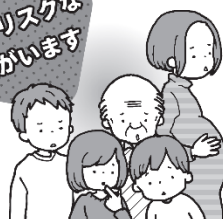
合併症に
要注意

ほとんどは良くなるのですが、ときに肺炎、急性脳症など、怖い合併症が起こります。

意識障害や幻覚、異常行動が起きたり、命の危険につながる場合も。



ハイリスクな
人がいます



- 65歳以上の高齢者
- 妊娠28週以降の妊婦
- 肺や心臓、腎臓に特定の疾患を持っている人
- 代謝異常のある人
- 免疫不全状態の人

うつってしまったら、重症化するリスクがあります。
周りに当てはまる人はいませんか？

3

発症したかも…どうすればいい？

治療薬が
あります



カゼには症状を緩和する薬しかありませんが、インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら受診しましょう。

登校は
できません

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止！



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	解熱					登校OK	
発症				解熱		登校OK	

解熱後もウイルスを排出している可能性があるので、外出は控えましょう

インフルエンザの診断を受けたら、
学校へ連絡してください。 ▶▶▶

TEL : 076-246-3191

4

家族が発症したら？

感染した本人も家族も
こまめに手洗いをする



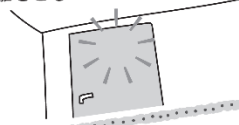
近づく場合はマスクをつける。
マスクを外したら手を洗う



食事は一緒に
とらない



可能なら別室に隔離する。
無理ならなるべく1～2m以上
距離をとる



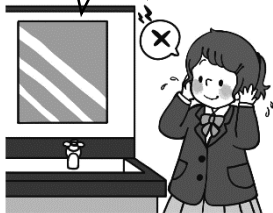
手指や、感染した家族が
よく触るドアノブなどを
アルコール消毒する



7つのまちがい
を探そう！
答えはこのページの下
にあります。



ハンカチを
忘れずに！



「しっかりふきとる」
までが正しい手洗いです！



「しっかりふきとる」
までが正しい手洗いです！



教室スチームの稼働が始まりました。やけどに注意しましょう！

やけどをしたときは



すぐに水道の水で
しっかり冷やす。



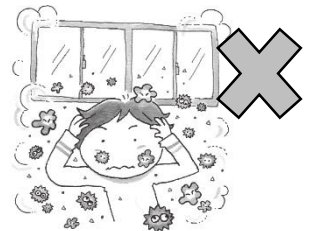
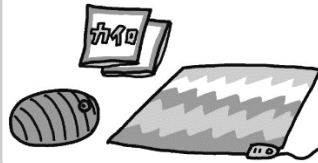
水ぶくれは
つぶさないようにして、病院でみてもらう。



ムリにぬがえないで
服の上から
水をかける。
(服の上から
やけどをした場合)

ていおん ちゅうい
低温やけどにも注意！

ここちのよい温度でも、長い時間、
同じ場所に当てつづけていると、
やけどをすることがあります。
使いすてカイロ、湯たんぽ、
電気カーペットなどを使うときは
じゅうぶん注意しましょう。



1時間に1回、休み時間
には教室の換気をお願いしま
す！



インフルエンザ罹患者、急増中！



石川県内では11月3週目からインフルエンザ罹患者が増えており、明倫高校でも罹患者が始め
ています。インフルエンザは「学校において予防すべき感染症」に指定されているため、イン
フルエンザによる欠席は出席停止の扱いになります。必要な手続きは下記のとおりです。



インフルエンザと
診断される。

「出席停止にかかる病欠届」を保
護者が記入する。病院受診時の領
収書または薬局でもらった薬の説
明書を病欠届に添付し、完治し登
校した際に担任に提出する。

担任から「出席停止報告書」をもらい、
欠席していた日の授業担当の先生に
インフルエンザで出席停止だった旨
を伝える。すべての先生に報告書を確認
してもらった後、担任に提出する。

※「出席停止にかかる病欠届」は登校できるようになってから担任や保健室で受け取とる、または
学校ホームページからもダウンロードできます。

【答え】左奥の男子の髪型、中央奥の男子の手、石けん容器、一番左の女子の髪型、左から2番目の女子のネクタイ、
手を洗っている女子の履物、タオルを渡している男子の制服のボタン