

保健だより



1月の保健目標
集団かぜを
予防しよう
2019.1.10

能美市立辰口中学校 保健室

能美市の学校にインフルエンザがはいてきています！

インフルエンザとは…

特徴は？

インフルエンザウイルスにより感染し、発症します。普通のかぜとちがいで感染力が強力で、突然の発熱で発症し、関節痛などの全身症状がひどいのが特徴です



症状は？

38℃を超える発熱、頭痛、悪寒、体のだるさ、関節痛、筋肉痛、せき、鼻水、のどの痛み、食欲不振など。通常は、発熱が2~3日続いた後、1週間程度で回復します

治療法は？

抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。発症から48時間以内に服用を開始すると、発熱期間は通常1~2日間短縮され、ウイルス排出量も減少するといわれています

*「飛沫感染」…感染者のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込むことによる感染。

「接触感染」…感染者のつばや鼻水が手から手へ、あるいはドアノブやスイッチなど介して手に付着することなどによる感染

~インフルエンザの感染予防のために~

手洗い・うがいを念入りにする。



加湿



ふだんから健康管理を！

- ・バランスのとれた食事
- ・十分な睡眠をとる



室内を適切な湿度（50~60%）に保つ。換気をする。水分をよくとる。



流行時にはなるべく人混みへの外出をひかえる。咳が出る場合は、マスクをする。

ご家庭へのお願い ～インフルエンザ予防のために下記のことをお願いします～

- ・登校前のお子さんの健康観察をお願いします。体調が悪いようでしたら、検温・受診をお願いします。体温が高い、体調不良の場合は無理な登校はせずに、自宅で療養し、様子を見て下さい。
- ・お子さんにハンカチ、ティッシュ、マスクの用意をお願いします。
- ・体調が悪く学校を欠席される場合は、学校連絡の際、症状を具体的にお伝えください。
- ・病院で「インフルエンザ」を診断された場合は、学校の方へ連絡をお願いします。インフルエンザの場合、出席停止扱いとなります（欠席にはなりません）

インフルエンザによる出席停止期間は、

「**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**」です
 発症日（0日目）は、病院に受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（38度程度の発熱）が始まった日です。そのため、病院受診時に**医師に発症日を相談・確認することが必要**です。

インフルエンザ出席停止期間早見表

| 最低基準 | 発症した後5日を経過 | 発症日 | 発症後 | 発症後 | 発症後 | 発症後 | 発症後 | 発症後5日を経過した後 | | |
|------|---------------|-------------|------|--------|--------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | 発症当日 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 発症後 6日目 | 発症後 7日目 | 発症後 8日目 |
| 例1 | 発症後1日目に解熱した場合 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 発症後4日目 | 発症後5日目 | 登校可能 | | |
| | | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | これまで登校 ○→× | これまで登校 ○→× | | | |
| 例2 | 発症後2日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 発症後5日目 | 登校可能 | | |
| | | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | これまで登校 ○→× | | | |
| 例3 | 発症後3日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 登校可能 | | |
| | | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | | | |
| 例4 | 発症後4日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 登校可能 | |
| | | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | | |
| 例5 | 発症後5日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 登校可能 |
| | | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | |

例5以降は、解熱した日によって出席停止日が準じ延期さ