

寒さが徐々に深まり、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行る時季になりました。今年のインフルエンザは例年よりやや早くから流行しています。日頃より十分に注意し対策をする必要があります。この保健だよりをしっかりと読み、対策をしてくださいね！

また、自分の体調をしっかりと把握することが大切です。もし、登校前に体調が悪いと感じたら体温を測ってください。発熱や辛い症状があれば無理せずを受診することをお勧めします。

☆この時期気を付けたい感染症☆

インフルエンザ



- 症状：急な悪寒、発熱（38℃以上）、全身のだるさ、筋肉痛
 - 感染経路：咳、くしゃみ（飛沫感染等）
 - 出席停止期間：（※裏面に記載）
- *医師の判断のもと、抗インフルエンザ薬を48時間以内に投与すると、早く解熱します。しかし、他者への感染時期は短縮しないので、出席停止期間を厳守してください。

ノロウイルス(感染性胃腸炎)



- 症状：嘔吐、下痢、腹痛、発熱（38℃以下のことが多い）
- 潜伏期間：平均1～2日
- 感染経路：カキなどの2枚貝、発症者の嘔吐物や便などに触れた手によって口に運ばれ感染する

かぜとインフルエンザ どう違う？



かぜ

- かぜの原因になるウイルスは、ライノウイルスやコロナウイルスの他にもたくさんあります。
- 微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状です。
- 症状をやわらげる薬はありますが、治療薬はありません。暖かくして、すいみをたっぷりとりましょう。

インフルエンザ

- インフルエンザウイルスが原因です。
- 38℃以上の高熱、悪寒、のどの痛み、咳、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うこともあります。
- 48時間以内に治療薬を使うと、発熱の期間が1～2日短くなります。



症状の違いから早めにインフルエンザに気づき対処しよう！



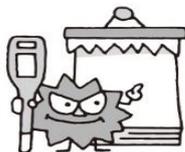
インフルエンザ予防接種を推奨しています！

予防接種は感染を100%防ぐことはできませんが、症状が軽く済んだり、合併症が起こるリスクを軽減したりします。接種してから抗体ができるまで約2週間かかります。通常、流行期間が12～3月ですから、遅くとも12月中旬には接種を終えておくことより効果的です。

インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間



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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

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	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱		解熱			登校OK!	
発症	発熱			解熱			登校OK!



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

重要!

出席停止扱いへの申請には、①出校停止届出用紙（教務課）、②感染症による欠席届（保健室）が必要となります。

※書類は保健室で配布しますが、②感染症による欠席届は学校ホームページからもダウンロードできます。

※医療機関受診時の領収書及び薬剤指示書(写)を添付していただくことになります。どちらも必要ですのでなくさないようにしてください。