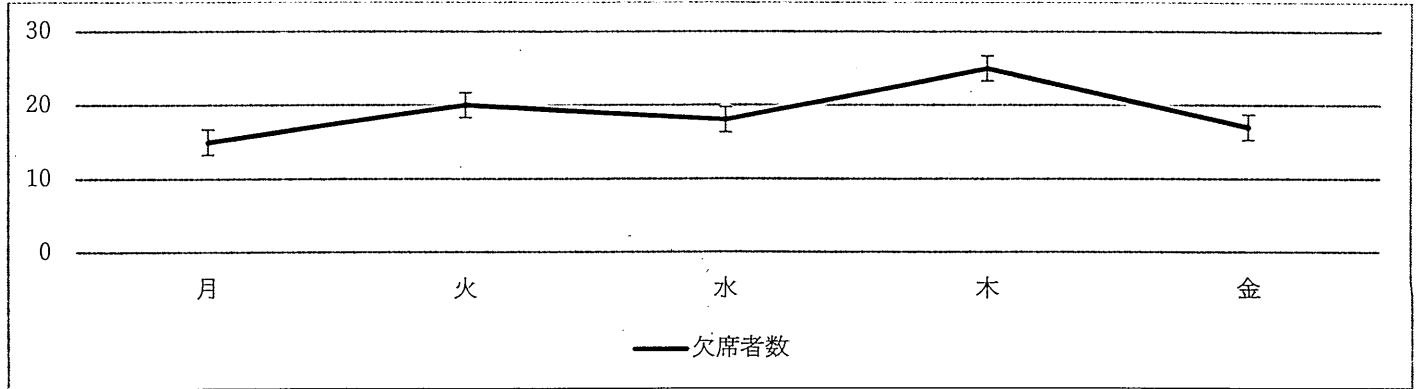


# ほけんだより

平成31年1月15日  
大阪市立桜宮中学校

暖かいと安心していただ今年の冬ですが、このところ急に寒さが厳しくなり桜宮中学校でも体調不良でお休みする人が増えてきました。下のグラフは先週(1/7~1/11)の体調不良による欠席者数です。気温が低く乾燥する今の季節、気を抜くとあっという間に感染症が広がります。今一度、咳エチケット・手洗い・換気、そして食事をしっかりと睡眠不足に気をつけ、ウイルスに負けないからだを保ちましょう。



今年、インフルエンザの抗ウイルス薬に『**ソフルーザ**』という新薬が加わりました。この薬の特徴は、これまでの「タミフル」「リレンザ」「イナビル」「ラピアクタ」などと同じようにインフルエンザの**症状を早期に緩和する働き**と、もう一つ**ウイルスの増殖を抑制する働き**があることです。この薬を出来るだけ早く(発症後24時間以内に)服用すると症状の緩和とともに感染の拡大を少なくすることができると言われています。「体の節々がいたい」「頭がいたい」「ソクソクして寒い」「高熱」などの症状が出てきたらできるだけ早く受診し主治医の指示を受けるようにしましょう。

## インフルエンザの出席停止期間の教え方

発症した後、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでとなっています。発症とは発熱等の症状が現れたことを指します。日数の数え方の例を下に記載しました。この表を参考に、主治医と相談し登校してください。

|    |    |     |     |     |     |     |        |        |
|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|--------|
| 例1 | 発症 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目    |        |
|    |    |     |     | 解熱  | 1日目 | 2日目 | 3日目    |        |
|    |    |     |     |     |     |     | 登校できます | OK!    |
| 例2 | 発症 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目    |        |
|    |    |     | 解熱  | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目    |        |
|    |    |     |     |     |     |     | 登校できます | OK!    |
| 例3 | 発症 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目    | 7日目    |
|    |    |     |     |     | 解熱  | 1日目 | 2日目    | 3日目    |
|    |    |     |     |     |     |     |        | 登校できます |

新しい薬の効果でウイルスが体の中に残っていても熱が下がり、解熱後2日を過ぎても感染力が続く場合があることから、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日となります。