

ほけんだより ～インフルエンザ特集～

大阪市立堀江中学校
令和元年11月20日
保健室発行

インフルエンザとは？

インフルエンザは、**インフルエンザウイルス**が原因で起こる**感染症**です。感染力は非常に強く、症状が重症化しやすいことなどから、普通の風邪とは異なります。流行を抑えるために、学級閉鎖の措置を実施することもあります。



インフルエンザの症状は？

潜伏期間（感染してから症状が出るまでの期間）は、一般的には1日から2日程度です。
突然、38～40度の高熱が出ると同時に、**悪寒、頭痛、背中や手足の筋肉痛、関節痛、全身倦怠**などの症状が現れます。そして、次第に鼻水、のどの痛みなどの症状も現れます。発熱は通常3～7日間続きます。

インフルエンザの治療薬ができたことで、発熱が2～3日ですむことが多くなりました。しかし、熱が下がってもウイルスは消失しておらず、咳や鼻水、倦怠感などの症状は数日続きます。

インフルエンザと診断された場合は？

感染症なので**医師の許可が出るまで「出席停止」**です。（欠席扱いにはなりません。）

登校許可が出て登校した時に、学校から「**感染症のよう欠席届**」をお渡しします。保護者が記入の上、学級担任まで提出してください。



保護者の皆様へ

出席停止期間について



インフルエンザの出席停止期間は、次のようになっています。

→ **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**

抗ウイルス剤の服用によって、熱は早く下がるようになりましたが、感染の可能性は残ることから、平成24年度より上記のように変更されています。

熱が下がって元気なのに・・・と思われる場合もあると思いますが、集団での感染拡大を防ぐために必要な措置ですので、ご理解とご協力をお願いします。

*裏面に【出席停止期間早見表】を載せていますのでご活用ください。

かぜ・インフルエンザ予防 習慣チェック

- ☐ 外から帰った時、食事前などに、こまめに**手洗い**をしている。
- ☐ うがいをするときは、がらがら**うがい**を3～5回している。
- ☐ 1時間に5分ほど、**空気の入れ換え**をしている。
- ☐ 部屋に洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、**乾燥対策**をしている。
- ☐ できるだけ**人混み**を避けている。
- ☐ 好き嫌いなく**バランスよく食事**をとっている。
- ☐ **十分な睡眠**をとっている。
- ☐ 外に出るときは、**あたたかい服装**をしている。
- ☐ 毎日、**歯みがき**をしている。



じつは冬も大切「水分補給!!!」



のどの粘膜を潤してウイルスの感染を防ぎます。水分補給を忘れずに。