



令和2年1月17日

市岡中学校 保健室

インフルエンザが流行し始めています

今週に入って、インフルエンザやかぜの症状で学校を休む人が増えています。また、1年生で学級休業の措置をとっている学級もあります。(1年4組; 1月17日)

今日(1月17日)の欠席状況は、インフルエンザでの出席停止が5人、かぜ症状等で欠席が9人で、各学年の内訳は下の表のとおりです。

今日の欠席状況(1月17日朝 現在)

	インフルエンザ	かぜ
1年	5 人	7 人
2年	0 人	1 人
3年	0 人	1 人

保健室に来る人たちの中には、「起きたときは微熱だったけど、少し下がったので学校に来ました。」という人が多いです。頑張ろうとする気持ちは大切ですが、発熱は「体を休めてほしい!」という自分の体からのサインです。また、特にこの時期はインフルエンザの流行期なのでインフルエンザによる発熱の可能性もあります。

朝から微熱があったら、無理をせず1日休んで様子を見ましょう。体を休めることで翌日は回復するかもしれませんし、もし、インフルエンザであれば他の人への感染も防げます。休んだ日は、水分補給をしっかり行い、暖かくして過ごしましょう。

もちろん、感染予防が大切です。手洗い・うがい・マスク着用に加え、疲れやストレスをためないように自分の心や体との会話を心がけてください。「ちょっと疲れ気味かも・・・」と思ったらお風呂にゆっくり入るなど、ゆっくり過ごす時間を持ってみましょう。抵抗力UPにつながります。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※2