

大阪市立柴島中学校 保健室
令和 7年 11月 13日 NO.12

少しずつ寒さを感じるようになってきましたね。国立健康危機管理研究機構が発表したデータによると、例年よりも 1 か月以上早く、インフルエンザの全国的な流行が来てしまったようです。さらに、11 月 11 日に発表された最新データによると、インフルエンザの患者数が全国的に急増し、患者数は全国で5万7千人を突破しました。これは、昨年の12月上旬と同等の患者数で、今後いっそうの感染拡大が懸念されています。柴島中でも、10月末には3年生が学年休業となり、今週は1年1組が学級休業となりました。1 日だけ高熱が出て、翌日には下がったけれど倦怠感があり、念のため病院を受診したところインフルエンザ陽性が判明した生徒もいます。感染拡大防止のためにも、体調面でいつもと何か違う…と感じた時は、無理をせずに医療機関を受診するようにしましょう。

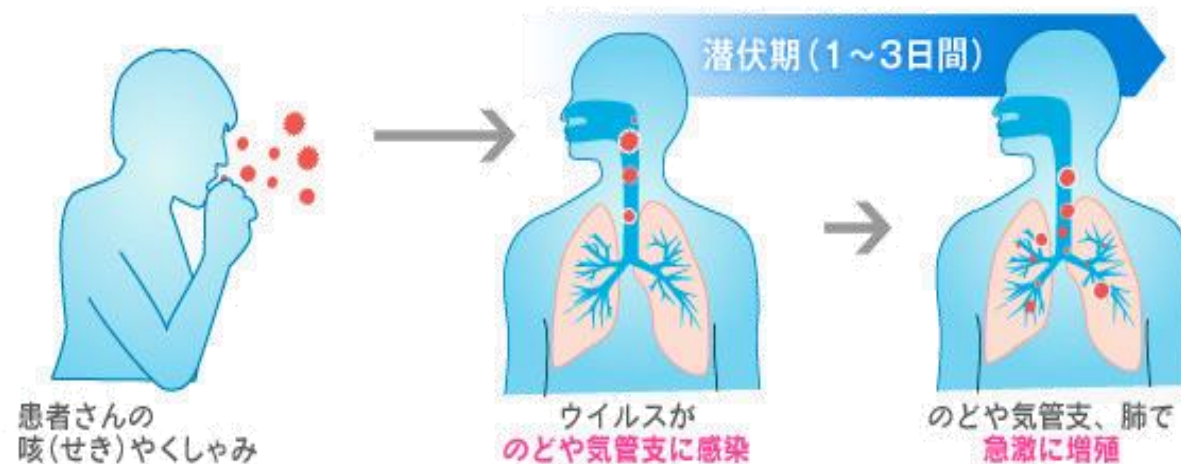


インフルエンザにかかった場合の出席停止期間は「発症日を0日目として、発症した後5日を経過」かつ、「解熱した後 2 日間」です。それに加え、解熱した日によって、出席停止の期間は異なります。下の表を参考にしてください。

なお、病院を受診していない場合には出席停止扱いにはなりません。必ず病院を受診し、診察を受けてください。病院でインフルエンザと診断された場合は、必ず中学校までご連絡ください。

		発症日	発症後								
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
例 1	発症後 1 日目に 解熱した場合	発症	解熱	解熱後	解熱後	発症後	発症後	登校可能			
		発熱		2日目	3日目	4日目	5日目				
		出席停止									
例 2	発症後 2 日目に 解熱した場合	発症	発熱	解熱	解熱後	解熱後	発症後	登校可能			
		発熱			1日目	2日目	5日目				
		出席停止									
例 3	発症後 3 日目に 解熱した場合	発症	発熱	発熱	解熱	解熱後	解熱後	登校可能			
		発熱				1日目	2日目				
		出席停止									
例 4	発症後 4 日目に 解熱した場合	発症	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後	解熱後	登校可能		
		発熱					1日目	2日目			
		出席停止									
例 5	発症後 5 日目に 解熱した場合	発症	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後	解熱後	登校可能	
		発熱						1日目	2日目		
		出席停止									

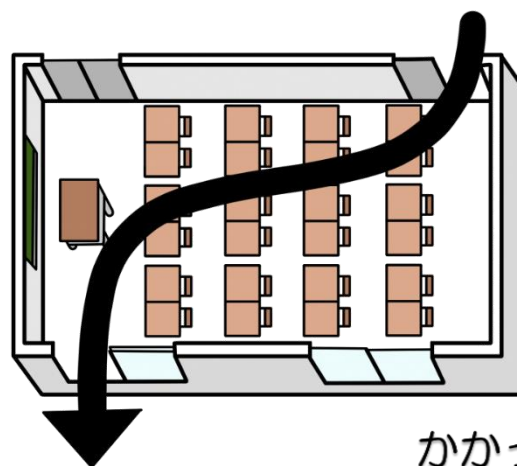
インフルエンザウイルスは、のどや気管支、肺で増殖する！



●インフルエンザの感染は、ほとんどが飛沫感染です。空気中に浮遊したウイルスが、手や鼻、のどを介して体の中に入っていきます。だから、予防方法は「手洗い・うがい・ウイルスを取り込まないためにマスク」をすることなのです。まずは、体の中に入れない！体の中に入っても、増殖を始める前に、うがいで外に出すことが大切です。

●教室の空気入れ替えていますか？

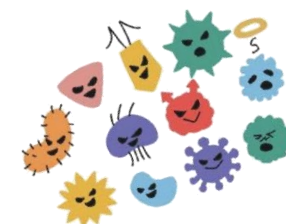
寒いからと言って、教室の窓を開けずに、ずっと同じ空気…。ウイルスは、1 時間目、2時間目と時間が経過するたびにものすごいスピードで増殖しています。休み時間のたびに、新しい空気を入れて、ウイルスいっぱい空気を外に出しましょう。保健委員の皆さんが積極的に、換気をしてっていますが、皆さんもぜひ協力してくださいね！



＜換気のポイント＞

部屋の換気を行う時には、対角線上にある2つの窓を開けて空気の通り道を作ることが重要です。対角線上に窓を開けることで、部屋の中央に空気の流れができ、効率的に換気が行われます！

かかった場合も早めに対応！



インフルエンザウイルスは身体の中に入った後、急速に増殖し、48 時間以内にウイルスの増殖のピークを迎えます。そのため、疑われる症状が出てから 48 時間以内に薬を服用することでウイルスの増殖を防ぐことができます。インフルエンザかな？と思ったら必ず病院で診てもらい早めに治療を開始しましょう！