

ほけんだより

特別号

2019. 1

大阪市立今津中学校



インフルエンザ警報発令中！



風邪かな?と思ったら、おうちの方にすぐに言いましょう。がまんしないで、早く休んで医療機関で診てもらいましょう。後でインフルエンザと分かっても、もうあなたから何人の人が感染していることになります。

かぜの症状

ここまでできたら、インフルエンザを疑おう



こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

マスク着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

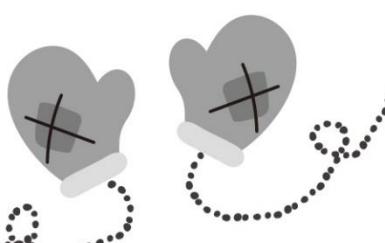
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



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 | | 解熱 | | | | | 登校OK! |
| 発症 | | | 解熱 | | | | 登校OK! |
| 発症 | | | | 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。