

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、もうあなたか
ら何人もの人が感染して
いることになります。

かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



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



マスクを着用

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

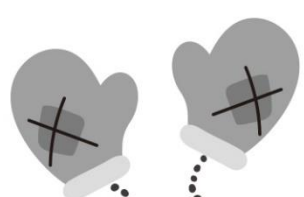
十分な睡眠、規則正しい
生活、バランスの取れた食
事で免疫力がアップします。

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。

