

保健だより 臨時号

大阪市立住吉中学校

2016年2月22日

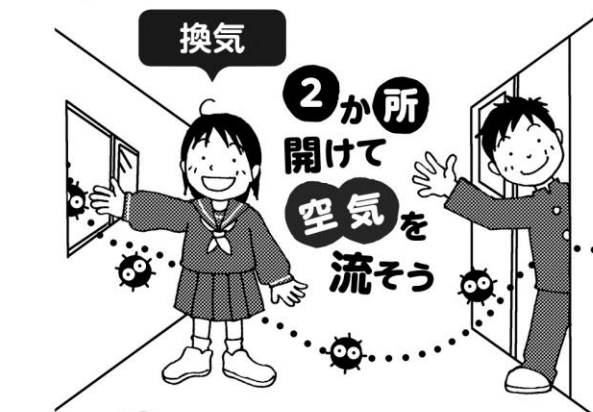
先週は、体調不良を訴えて保健室に来室する生徒が多くいました。大阪市内でも、学級休業が増え、住吉中でもかぜ・インフルエンザでの欠席者が増えています。かぜ・インフルエンザなどの感染症における予防には、手洗い・うがい・マスク・換気が重要です！特に、手洗いは冷たい水に触るのが嫌で、ついつい適当にしていまいがちですが、予防のためにしっかり行いましょう。そしてハンカチも忘れず持ってきてきましょう！



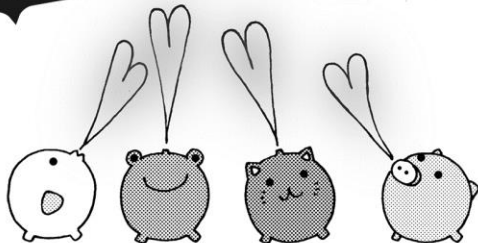
手洗い
だけじゃない！

かぜ・インフルエンザ予防の

あんなこと こんなこと



加湿 湿度40%以上をKEEP♪



タオル2枚持ち



！せきエチケット！



ぶくぶく



口の中の汚れを
洗い流す

ガラガラ



のどの奥まで
洗う感じで

ガラガラ



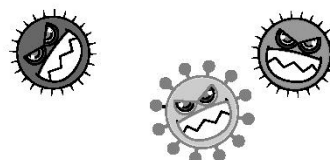
しあげにもう1回♪

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザ	症状	かぜ
発熱、悪寒、頭痛	初期症状	くしゃみ、のどの痛みなど
強い	悪寒	軽い
高熱 (38~40℃)	発熱	微熱 (37~38℃)
発熱、筋肉痛、関節痛、 だるい、咳	主な症状	鼻汁、鼻づまり、のどの痛み
急激	進行	ゆるやか

熱が下がった！

でもウイルスは・・・？



医師からインフルエンザと診断されると、学校は「出席停止」扱いになり、登校することができません。出席停止の期間は 2012 年に変更されたのですが、その背景の一つには、抗インフルエンザ薬の普及があります。

抗インフルエンザ薬には主にウイルスの増殖を抑える効果があるものの、ウイルス自体をやっつけてくれるわけではありません。薬を使用して熱が下がった後も、ウイルスはしばらく体内に残り、せきやくしゃみで周囲に飛び散ります（マスクをつけると感染拡大を防げます！）。薬の効果で症状がおさまって楽になると「完全に治った」と思いがちですが、基準をもとに医師の指示に従い、回復に努めましょう。

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。



発熱中



解熱



登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※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