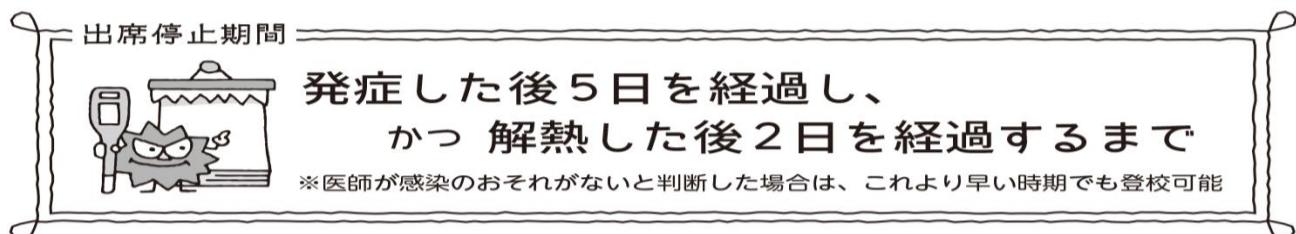


ほけんだより インフルエンザ臨時号

2023年1月31日 大阪市立田辺中学校 保健室

近隣の学校や本校でも少しずつインフルエンザにかかる人が増えています。日々の生活習慣を整えて体調を崩さないように、①早く寝る（できれば10時くらいには寝ましょう。）②3食をしっかり食べる（野菜や果物を意識して食べビタミン、ミネラルを摂って免疫力を上げましょう。）③手洗い・うがいを必ずしましょう。（インフルエンザウィルスは口から入ります。ごはんを食べる前、外から帰って来たときは手を洗ってウィルスをガードしましょう）また、寒い日が続いているので朝は体温をあげるために温かいスープやみそ汁を飲んで登校しましょう。（みそ汁に野菜をたくさん入れるのがおすすめです。）

インフルエンザの出席停止期間について



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

インフルエンザウィルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウィルスが出るのは、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、ウィルスが残ったままで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。