



＜インフルエンザ 特集号＞
大阪市立加美南中学校 保健室
平成29年12月 5日 NO11

いよいよ本格的な寒さがやってきましたね。11月下旬より、大阪市内の学校でも、インフルエンザによる学級閉鎖・学年閉鎖が増えています。平野区は幸い、まだ流行というほどではありませんが、それでも毎日罹患者の報告が上がってきています。

インフルエンザにかかった場合、学校保健安全法第19条に基づき、学校を休んだ日が出席停止の扱いとなり、出席停止期間は「発症した後5日を経過」し、かつ「解熱した後2日」と決まっています。この期間は、どれだけ元気でも学校を休んでもらわなければなりません。

例年、冬休み前～3学期にかけて加美南中学校でもインフルエンザの流行がみられますので、インフルエンザにかかった場合の対応について再度、確認してみましょう。

インフルエンザはただの「風邪」ではありません！

	インフルエンザ	風邪（普通感冒）
主な症状	高熱、全身症状 (咳、くしゃみ、鼻水、鼻づまり)	上気道症状 (咳、くしゃみ、鼻水、鼻づまり)
他の症状	悪寒、関節痛、倦怠感、食欲不振、咳、咽頭痛	発熱
症状の進行	急激に変化する	徐々に変化する
発熱	高熱 (38°C~)	通常は37°C~38°C程度
発症時期	冬期に流行	1年を通して

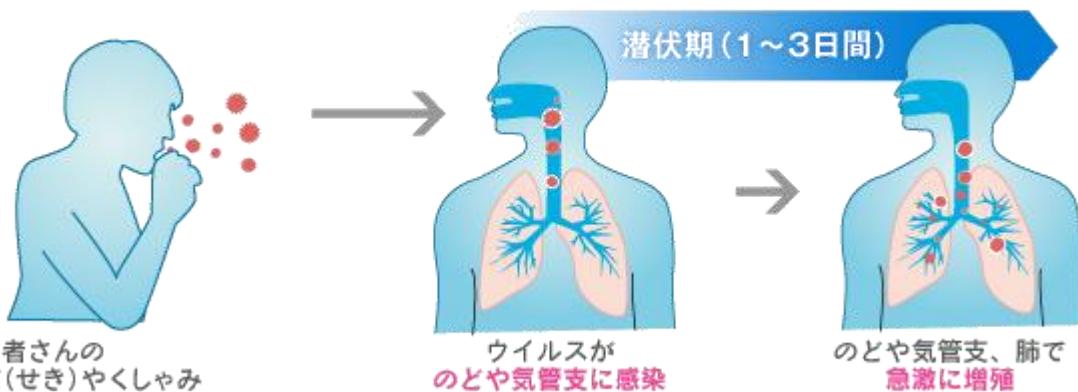
かかった場合も早めに対応！

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？と思ったらしっかりと病院で診てもらい早めに治療を開始しましょう！

- インフルエンザの潜伏期間は1～3日です。インフルエンザにはA型、B型、C型と3つの型があり、このうち冬季に流行するのはA型(2種類)とB型です。少しづつウイルスが違うため、1年間に2度かかる人もいます。
- インフルエンザウイルスは、1個のウイルスに感染すると、24時間後には100万個まで増殖すると言われ、急激に発症することが特徴です

- インフルエンザの予防接種は、「かからない」ようにするのではなく、「体内に抗体を作り体制を整える」ことが目的です。かかりにくく、かかった場合の症状を緩和してくれます。そのためインフルエンザにかかった時に熱が上がらないことがあります。熱がなくてもいつもと違う？と思ったら必ず病院に行きましょう！

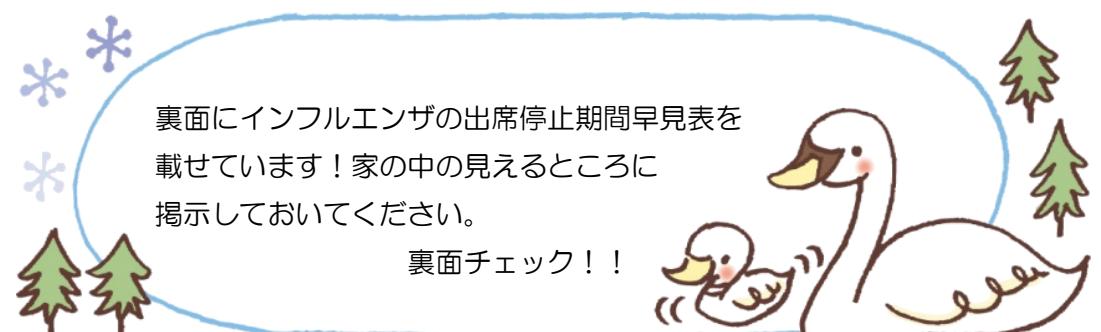
インフルエンザウイルスは、のどや気管支、肺で増殖する！

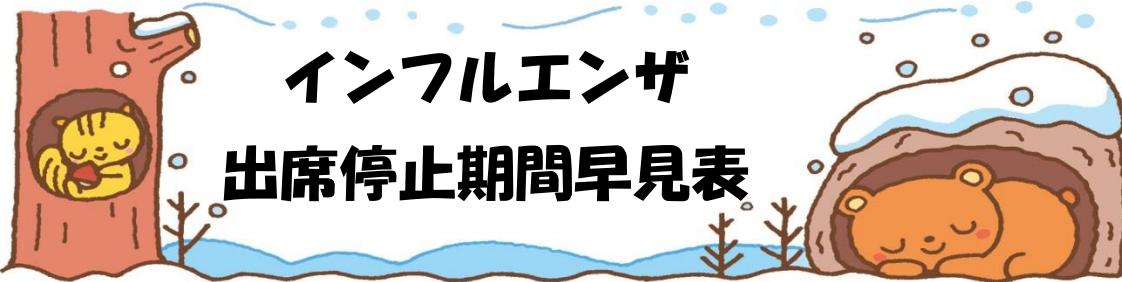


- インフルエンザの感染はほとんどが飛沫感染です。つまり、皆さんが過ごしている教室中にたくさん浮遊していることになります。それが、手や鼻、のどを介して体の中に入ります。だから予防方法は「手洗い・うがい」をすることなのです。体の中に入って増殖を始める前に、しっかりと洗い流す必要があります。
- 「教室の空気、入れ替えていませんか？」寒いからと言って、教室の窓を開けずにずっと同じ空気…。ウイルスは1時間目、2時間目…時間が経過するたびにものすごいスピードで増殖しています。休み時間のたびにせめて5分でも新しい空気を入れて、ウイルスいっぱいの空気を外に出しましょう。
- インフルエンザウイルスは乾燥した空気のところでは増殖スピードが速くなるといわれています。濡れたタオル1枚干しておくださいでも教室の湿度は上がります。「加湿」を心がけましょう。



手洗い・うがいでしっかりと予防しましょうね！石鹼でしっかりと洗ってウイルスを殺菌してほしいのですが、手洗い場のセッケンがなくなってしまった場合があります。そのままにせず、気が付いた人は職員室か、保健室まで取りに来てください。みんなの「優しさ」「思いやり」で協力よろしくお願ひします。





インフルエンザ 出席停止期間早見表

●インフルエンザにかかった場合の出席停止期間は「発症した後5日を経過」し、かつ、「解熱した後2日」です。

最低でも「発症した後5日間」を経過するまでは出席停止となります。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。

●発症日は、病院を受診した日ではなくインフルエンザ様症状（38℃以上の発熱等）が始まった日です。

●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。必ず病院を受診していただき、医師の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学校までご連絡ください。



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



処方された薬によっては、解熱効果がはやく出る場合がありますが、インフルエンザウィルスはまだ、感染者の体の中にはあり自己判断で登校した場合、学校内の感染、流行が懸念されます。

必ず医師の判断、指示に従ってください。

また、病院で処方された薬は一人ひとりの体重や体調、症状に合わせて処方されています。

同じような症状だからと言って自己判断で薬は飲まず、しっかりと病院を受診しましょう。