

ほけんだより

佐伯市立東雲中学校

保健室

2018. 12. 3 ☆ 9号

今月に入って佐伯管内の小学校で今シーズン初めてインフルエンザ(A型)による欠席者が出ました。本校でもマスクをしている人が増え、風邪を引いている人が増えてきています。校舎はとても風の通りがよく、2階は掲示物がよく飛ばされます。寒いと窓を開けるのが嫌になってきますが、休み時間に数分開けておくだけで一気に空気を入れ代わり、風邪の蔓延を防ぐことができます。他にも生活習慣を整え、手洗い・うがいをしっかりして寒さに負けないからだ作りをしましょう。

インフルエンザの出席停止期間について

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

△…出席停止 ○…登校可能



		発症日	発症後					発症後5日を経過した後		
		0日目	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	発熱 △	解熱 △	解熱後 1日目 △	解熱後 2日目 △	発症後 4日目 △	発症後 5日目 △	○		
例2	発症後 2日目に解熱	発熱 △	発熱 △	解熱 △	解熱後 1日目 △	解熱後 2日目 △	発症後 5日目 △	○		
例3	発症後 3日目に解熱	発熱 △	発熱 △	発熱 △	解熱 △	解熱後 1日目 △	解熱後 2日目 △	○		
例4	発症後 4日目に解熱	発熱 △	発熱 △	発熱 △	発熱 △	解熱 △	解熱後 1日目 △	解熱後 2日目 △	○	
例5	発症後 5日目に解熱	発熱 △	発熱 △	発熱 △	発熱 △	発熱 △	解熱 △	解熱後 1日目 △	解熱後 2日目 △	○

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザ

原因: インフルエンザウイルス
(A・B・C型)。感染力が強い

症状: 高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛など。
全身に激しい症状が急に起こる。

症状が出たら…すぐに医療機関へ！
インフルエンザの診断が出たら出席停止です。学校に連絡し、医師の指示に従って休みましょう。

かぜ

原因: かぜの原因は200種類以上。
感染力は強くない

症状: 鼻水、くしゃみ、咳、のどの痛み、
発熱など。鼻やのどから症状が進む。

症状が出たら…早めに休養をとる。
数日経っても調子がよくならないときは医療機関を受診しましょう。

《かぜやインフルエンザに負けない予防生活を》

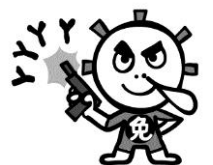
その1: 手洗い・うがいにマスクに換気!

基本の予防行動+部屋の換気は重要です!!

その2: 早寝・早起き・朝ごはん



休養・栄養をとってウイルスと戦う力【免疫力】を高めよう。



その3: 重ね着でぽかぽか生活



冬の衣服の調節は重ね着がおすすめです。服を重ねることで服と服の間に層ができ、体を温かく保つことができます。

その4: しっかり歯磨き

歯や口に汚れがたまっていると…

- 口の中の細菌が増える
- 細菌が体を守っている膜を溶かす
- インフルエンザウイルスが侵入してくる

