

ほけんだより 11月

長浜北星高校
定時制
2023. 11

全国的に、例年よりも早い段階でインフルエンザが流行期に入りました。県内でも、欠席者や学級・学年閉鎖が増加しています。特にインフルエンザの感染が急激に増えているため、これまで以上に「うがい」「手洗い」等の感染症予防につとめましょう。

インフルエンザの主な症状

インフルエンザにかかると、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。あわせて風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、せきなどの症状もみられます。

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、これより早い段階でも登校可能

なぜ出席停止なの？



「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。感染した人が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日を過ぎても感染力が続いたため、「発症した後、5日を経過」するまで出席停止です。

ひとりよぼう
一人ひとりの予防が
インフルエンザの流行を防ぎます

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。

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。

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。

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	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!
発症	発症	発症	解熱	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!
発症	発症	発症	発症	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!