

ほけんだより

平成31年1月10日
峰山高校弥栄分校保健部
【インフルエンザ特集号】

3学期が始まったところですが、インフルエンザの流行が心配されます。
一人ひとりが予防対策を心がけ、校内全体で蔓延を防ぎましょう。

インフルエンザ注意報 発令中

	インフルエンザ	風邪
主な症状	発熱、筋肉痛、関節痛など	鼻水、鼻づまり、のど痛など
発病	急激に発症	ゆっくり
特徴! おかん 悪寒	強い	弱い
熱	38~40℃	ないか、もしくは微熱
症状のでかた	筋肉痛・関節痛など 体全体の症状が強い	鼻・のど・気管支など きよくぶてき 局部的



「いつもと違う感じがする」「寒気・悪寒がする」「熱っぽい」「関節が痛い」
などと感じたら、それはサインです。早めに保健室へ来る、休養する、相談する
など、対策をとるようにしましょう。



予防対策

<個人でできること>

- ① 手洗い・うがいの徹底
- ② マスクの着用
- ③ 十分な睡眠・栄養



<クラスでできること>

- ④ 教室内の換気 (休み時間には必ず)
- ⑤ ゴミ捨てはこまめに行いましょう。

教室のゴミ箱にはフタがついていません。

鼻をかんだあとのティッシュには、ウイルスと戦った白血球などの残骸や、ウイルスのかけらなどがたくさん! 乾燥したウイルスが空気中に飛散するリスクも上がります。
掃除の時間には、必ずゴミ捨てに来るようにしましょう。

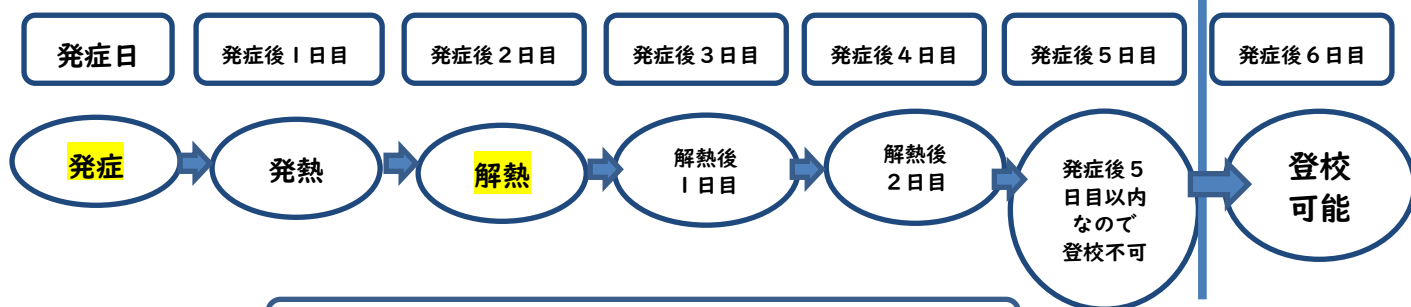
もしも かかってしまったら

どんなに注意していても、インフルエンザにかかってしまうことはあります。
かかった場合は、出席停止となります。学校に連絡をし、ゆっくりと休養してください。

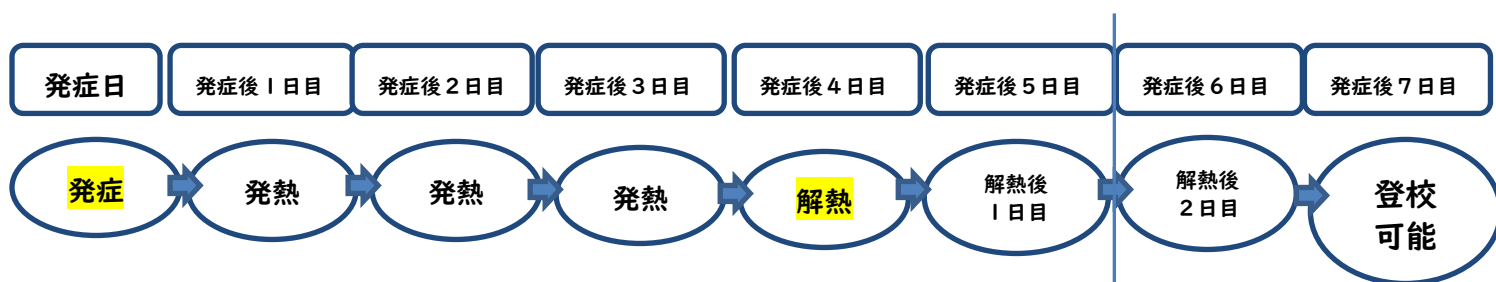
出席停止期間：**発症後5日経過し、かつ^{げねつご}解熱後2日を経過するまで。**

< 参考 >

例えば 発症後2日目に解熱した場合



例えば 発症後4日目に解熱した場合



- ・「発症した日」「解熱した日」がそれぞれ 0日目 となります。
- ・「発症」とは、急な発熱等をいいます。
- ・最低でも5日間は、必ず出席停止になります。

学校に伝えてほしいこと

- ・症状が出た日 (朝・昼・帰宅後・夜 …)
- ・医療機関で診断を受けた日
- ・インフルエンザの型 (A・B・不明)
- ・熱 ()℃
- ・医療機関から言われた出席停止日はいつまでか

電話連絡を受けた際に、たずねます。



お願い

- ・受診したことが分かるもの(薬の袋、調剤明細書、領収書など)をとっておいてください。登校してきた際に渡す「出席停止に関する届出書」の提出とともに、提示してもらいます。

