

# ほけんだより

H25. 11. 15

流山南高校  
保健室

今週から、朝晩ぐっと冷え込むようになり、日中も気温の低い日が増えてきました。本格的な「冬」の到来です。保健室も11月に入り「のどの痛み・咳・発熱」といった風邪症状で来室する生徒が増えてきました。「胃痛・下痢・嘔吐」等の感染性胃腸炎の症状を訴えて来室する生徒もチラホラ・・・

毎年、今頃から春先にかけて、かぜ症状・インフルエンザ・感染性胃腸炎が流行します。かからないように予防し、かかってしまったら早めの対応をして、感染の拡大を防ぎましょう。

感染性胃腸炎・インフルエンザは「出席停止扱い」です。かかってしまったら必ず学校報告してください。また、登校時には「治療証明書」を提出してください（学校の様式でも医療機関の様式でも構いません）。

## インフルエンザの出席停止期間について

平成24年度より出席停止基準が変更され、インフルエンザの場合は「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」となっています。以下の早見表を参考にしてください（早く熱が下がっても、発症後最低5日は出席停止扱いです）。

|    |                     | 発症日  |      |        |        | 発症後    |        |        |        |      |
|----|---------------------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
|    |                     | 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日目に解熱した場合（最低基準） | 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 |        |        |      |
|    |                     | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 登校許可   |        |      |
| 例2 | 発症後2日目に解熱した場合       | 発熱   | 発熱   | 解熱     | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 発症後5日目 |        |        |      |
|    |                     | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 登校許可   |        |      |
| 例3 | 発症後3日目に解熱した場合       | 発熱   | 発熱   | 発熱     | 解熱     | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 |        |        |      |
|    |                     | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 登校許可   |        |      |
| 例4 | 発症後4日目に解熱した場合       | 発熱   | 発熱   | 発熱     | 発熱     | 解熱     | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 |        |      |
|    |                     | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 登校許可   |      |
| 例5 | 発症後5日目に解熱した場合       | 発熱   | 発熱   | 発熱     | 発熱     | 発熱     | 解熱     | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 |      |
|    |                     | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 登校許可 |

\* 解熱した日によって出席停止期間が順次延長されます。ご不明なことがありましたら保健室までお問い合わせください。

# インフルエンザの予防ポイント

インフルエンザは、せきやくしゃみのほか、 $38^{\circ}\text{C}$ 以上の発熱、頭痛、関節痛などの全身症状があることが特徴です。以下、インフルエンザの予防ポイントをまとめましたので、参考にしてください。

## ①インフルエンザの感染経路

インフルエンザは主に、感染者のせきやくしゃみなどの飛沫に含まれるウィルスが、体内に入ることによって感染します。そのため感染者からの飛沫による感染を防ぐことが重要なポイントになります。

## ②マスクの効果

感染者からの飛沫感染を防ぐためにマスクをすることも大切ですが、感染者自身がマスクをすることの方が、周囲に感染を広げない効果が大きいと考えられています。

## ③ウィルスを洗い流す

ウィルスが付いた指で食事などをして体内にウィルスが入る可能性もあります。外出後や食事前には、石けんでよく手洗いしましょう。

## ④せきエチケット

既にインフルエンザに感染している人は、マスクをしましょう。マスクが無くせきやくしゃみをする時は、ハンカチなどで口を押えることが大切です。もし、手でせきやくしゃみを押さえた時はすぐに手を洗うことも重要です。

引用文献：学校保健ニュース

## 感染症予防の基本



©少年写真新聞社2013

