



平成28年1月
津田沼高校保健室

新しい年になり、いよいよ3学期がスタートしました。みなさんの冬休みの過ごし方はどうでしたか。これから1年のうちで最も寒くなり、インフルエンザのシーズンも本格的になります。気を抜かず、引き続きしっかり対策をしましょう。

インフルエンザの流行状況は？



＜インフルエンザによる出席停止者数（人）＞

	11月	12月	1月	2月	3月
平成26年度	3	39	33	5	1
平成27年度	0	0	?	?	?

インフルエンザによる出席停止者数を昨年度と比べると、なんと今年度は11月、12月共に0人です！みなさん1人1人が対策を実行した成果ですね。しかし、その分1月以降に流行することが予想さ

れます。今後も良い行動は継続し、改めるべき行動は改め、インフルエンザに負けないようにしましょう。

特にみなさんにお願いしたいのがこまめな手洗い、マスクの着用、換気です。中でも換気は感染症予防だけでなく、頭痛や吐き気などの体調不良者の減少にも効果があります。①休み時間は対角線上にある窓を開ける、②授業中も廊下側の上の窓を開けておく、の2点をお願いします。



インフルエンザになったら？



インフルエンザの特徴は、風邪の症状と合わせてイラストのような急な高熱（38℃以上）、全身痛、寒気、だるさなどの症状が出てくることです。おかしいと思ったら、登校前に検温をし、無理をして登校しないようにしましょう。インフルエンザが疑われる場合は、早めに医師の診察を受けましょう。抗インフルエンザ薬は適切な時期（発症から48時間以内）から服用を開始すると発熱期間は1～2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。

インフルエンザは出席停止になるので、無理をせず自宅で休養し、十分な睡眠をとりましょう。その間水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。また、周りにうつさないようマスクを着用しましょう。

インフルエンザの出席停止期間は？



インフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでです。（発症した日、解熱した日は日数に含めません。）

	発症	発症後1日	発症後2日	発症後3日	発症後4日	発症後5日	発症後6日	発症後7日
例1	発症	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	発症後5日	登校可能	
例2	発症	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可能

出席停止期間が終わり登校する際には、治癒済み証明書（学校のホームページからダウンロードできます。保護者が記入、押印してください。）と使用した薬がわかる書類（薬の説明書等）を提出してください。