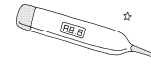


# 保健だより

平成29年 1月  
島根県立松江東高等学校  
保健室



## インフルエンザについて



インフルエンザが流行する時期になりました。みなさんは元気に学校生活を送っていますか？

島根県内ではインフルエンザの集団感染が拡がりつつあり、松江管内でも学年閉鎖や学級閉鎖をする小中学校が、1月3週目より出てきました。

校内では、現在、インフルエンザの蔓延はみられませんが、罹患者が少しずつ出てきています。また、風邪の症状(咳、のどの痛み、発熱や倦怠感等)を訴えて欠席する人や保健室に来室する人も増えていますので、今まで以上に、うがいや手洗い、マスクの着用等はもちろん、十分な睡眠や栄養バランスのよい食事をとることを心掛け、予防に努めてください。

体調の悪い人は無理をして登校せず、早めに休養したり、病院を受診したりして体調を整えてください。また、登校する際は必ず家庭で体温を測ったり、健康チェックをしたりしてから登校してきてください。

### インフルエンザってどんな病気？

突然高い熱(38~40℃)が出て、咳や鼻水、くしゃみなどの症状の他、筋肉や関節など体が痛くなります。これが通常1週間くらい続きます。インフルエンザにかかると学校は出席停止になります。



咳、鼻水、くしゃみ等  
かぜの症状に加えて…



38~40℃の高熱や、筋  
肉や関節など体の痛み

### インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの治療薬を使うと早く解熱することがあります。しかし、感染力の強いウイルスは体の中に残ったままです。「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」出席停止となるため、必ず医療機関を受診して、指示を受けましょう。

	発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
解熱した 場合	学校	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 			解熱後2日たっても、発症後5日たないと登校できません。		
	園	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	解熱後 3日目 			解熱後3日たっても、発症後5日たないと登園できません。	
解熱した 場合	学校	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 			
	園	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	解熱後 3日目 		
解熱した 場合	学校	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	
	園	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	解熱後 3日目 

※発熱した日を0日とします。  
月曜日に熱が出たら翌日に解熱しても、  
火・水・木・金・土の5日間は出席停止です。