

# 保健だより

平成30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。島根県内でもインフルエンザの集団感染が拡がりつつあり、今週に入り、松江管内でも学年閉鎖や学級閉鎖をする小中学校が増加しています。

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きますので、今まで以上に、予防に努めてください（詳細は裏面をご覧ください）。体調の悪い人は無理をして登校せず、早めに休養し、受診してください。

そして、登校の際には、体温を測ったり、健康状態をチェックし登校してきてください。インフルエンザの予防接種を受けた場合は、微熱でも「インフルエンザ」と診断されることもあるようです。「いつもと違うな」と感じたらまずは体温を測ってみましょう。

### 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、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、発症後5日たないと登園できません。		
発症後3日目に 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			
発症後5日目に 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。

# ★ 風邪・インフルエンザを予防しよう! ★

風邪・インフルエンザの予防のために大切なのは、ウイルスを『入れない』『増やさない』『まき散らさない』の3つです。



## ① 『入れない』ためには…

〔手洗い〕 何と言っても、まずは手洗い！石鹸の泡と一緒にウイルスを洗い流すので、きちんと泡立てて洗うことが大切です。

〔うがい〕 口の中をきれいにしましょう。ウイルスとたたかう力を持つ「唾液」が出やすくなります。

〔マスク〕 鼻や喉を温め、湿らせることができます。そうすると、ウイルスを体外に出す力が働き、ウイルスを弱らせることもできます。



〔換気〕 空気が乾燥している冬はウイルスが床に落ちないでいつまでも空気中に漂い続けるため、風邪などをひきやすくなります。換気をして風邪予防をしましょう。

〔人ごみに行かない〕 ウイルスを体に入れないためには、人がたくさんいるところなるべく行かないようにしましょう。

## ② 『増やさない』ためには…

〔規則正しい生活〕 とにかく体力・抵抗力・免疫力をつける！

バランスのよい食事、しっかり睡眠、適度に体を動かす、ストレスをためないなど、ウイルスに負けない体を作ることが大切です。

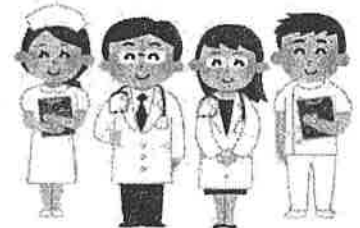


## ③ 『まき散らさない』ためには…

〔咳エチケット〕 咳やくしゃみが出る時はマスクをするなど、他の人へうつさないようにしましょう。周りへの心遣いも予防につながります！



体調が悪く感じた時は  
病院受診しましょう。



### 教室に蓋つきごみ箱を設置しました（ティッシュ・マスク用）

咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。

マスクの交換時など、使用済みマスク捨てる場合は小さく折りたたんで捨てましょう。

鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

### 保護者のみなさまへ

インフルエンザ等の感染症に罹患された後は、受診・治癒報告書を提出してください。用紙は松江東高校HPから、ダウンロードが可能です。受診日のわかる医療機関の領収書、薬の明細書（コピー可）を添付してください。診断書は不要です。