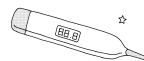


# 保健だより

令和元年5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



5月の連休明けより、校内ではインフルエンザの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、鼻水、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いますので、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、体調面で「いつもと違うな」と感じたら、体温を測ったり、健康状態をチェックしたりして登校してください。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。

総体も近いので、予防を徹底し、体調管理に努めましょう。（詳細は裏面をご覧ください。）

### 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<br>場合                | 学校     | 発熱  | 解熱  | 解熱後<br>1日目 | 解熱後<br>2日目 |            |            | 登校可能       |            |            |
|                           | 園      | 発熱  | 解熱  | 解熱後<br>1日目 | 解熱後<br>2日目 | 解熱後<br>3日目 |            | 登園可能       |            |            |
| 発熱後<br>3日目に<br>解熱した<br>場合 | 学校     | 発熱  | 発熱  | 発熱         | 解熱         | 解熱後<br>1日目 | 解熱後<br>2日目 | 登校可能       |            |            |
|                           | 園      | 発熱  | 発熱  | 発熱         | 解熱         | 解熱後<br>1日目 | 解熱後<br>2日目 | 解熱後<br>3日目 | 登園可能       |            |
| 発熱後<br>5日目に<br>解熱した<br>場合 | 学校     | 発熱  | 発熱  | 発熱         | 発熱         | 発熱         | 解熱         | 解熱後<br>1日目 | 解熱後<br>2日目 | 登校可能       |
|                           | 園      | 発熱  | 発熱  | 発熱         | 発熱         | 発熱         | 解熱         | 解熱後<br>1日目 | 解熱後<br>2日目 | 解熱後<br>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〕閉め切った部屋に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られないためには、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。



### 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いただくようになります。用紙は松江東高校HPから、ダウンロードが可能です。また、学校の保健室にも用意してありますので、お渡しすることもできます。受診日のわかる医療機関の領収書、薬の明細書の添付をお願いします。（こちらでコピーをとってお返します。）