

ほけんだよい 10月



令和5年10月17日
京都市立松原中学校
保健室
(お家の方にも見せましょう)

すいぶん秋らしい天気になってきましたね。朝晩は寒く感じるぐらいです。朝晩と日中の気温差から、体調をくずし風邪をひく人が増えてきます。夜寝るときには体が冷えないよう気をつけてくださいね。

そして、引き続き「手洗い・うがい・換気」を頑張りましょう！！

《インフルエンザが流行っています》

今はコロナではなく、インフルエンザが流行っています。インフルエンザのこと、どれくらい知っていますか？



1. 特徴は？

インフルエンザウイルスにより感染し、発病します。

風邪と違い、感染力が強く、突然の発熱で発症し、関節痛などの全身症状がひどいことが特徴です。

2. 感染経路・潜伏期間は？

主に、患者のくしゃみや咳のしぶきに含まれるウイルスを吸い込むこと（飛沫感染）により感染します。潜伏期間は1～3日と言われています。



3. 症状は？

発熱（38℃以上。熱が低い場合もあります）、頭痛、悪寒、全身倦怠感（体のだるさ）、咳、鼻水、関節痛、筋肉痛など。今年は、咽頭痛（のどの痛み）を訴える人が多いようです。

4. かかってしまったかなと思う時は？

(1) 無理をせず、病院で診てもらい、検査を受ける。

ただし、発熱直後はウイルスが検知されず陰性となることがあるため、



発熱後12時間以上24時間以内に受診するようにしましょう。

陰性判定が出ても熱が下がらない場合は、再度受診をして検査を受けましょう。

(2) 安静にして休養し、感染を広げないために、外出は控える。

特に、発症前日から発症後3日間は鼻やのどからウイルスを排出すると言われています。

(3) マスクをし、咳やくしゃみをする時は、ティッシュやハンカチなどで口や鼻を押さえ
「咳エチケット」を守りましょう。



5. 治療法

発病後、48時間以内に抗インフルエンザ薬の内服（病院で処方）、吸入または点滴など、安静、水分補給を行います。



6. 予防対策は？

- (1) 手洗い・うがいを念入りにする。
- (2) 換気をしっかりする。
- (3) 睡眠・栄養を十分にとり、抵抗力をつける。
- (4) 気温や体調により衣服を調整する。
- (5) マスクをする。（飛沫が体内に入らないようするため、のどの乾燥を防ぐためにも有効です）
- (6) 予防接種を受けておく。

感染後に発症する可能性を低くさせる効果と、重症化を防ぐ効果があります。

予防接種を受けてから効果が出るまでには2週間程度かかり、約5か月間効果が続くとされています。

心配な人は、お家の方と相談して受けておきましょう。



7. お家の方へ

インフルエンザは「出席停止」です。

病院でインフルエンザと診断されたら、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」の期間、出席停止となります。

発症日翌日を1日目と数えます。

病院でお医者さんにいつから学校に行っても良いかを確認してください。

その旨を学校へご連絡ください。どうぞよろしくお願ひします。

また、朝に体調が悪い時は無理をせず、ゆっくり休養させてあげてください。

インフルエンザ！?

登校再開は
いつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱中



解熱



登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	※1	※1	※1	※1	※1	※1	※2	※2
3日間	※1	※1	※1	※1	※1	※1	※2	※2
4日間	※1	※1	※1	※1	※1	※1	※2	※2
5日間	※1	※1	※1	※1	※1	※1	※2	※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。