

げんきBOX

インフルエンザ号
京都市立大枝中学校 保健室
2023年12月8日

インフルエンザ流行期になりました

新型コロナウィルス感染症の感染対策のおかげかこの数年、インフルエンザが流行することはませんでした。しかし、感染した人がいない分、インフルエンザの免疫を持っている人が少なくなっています。今年は夏休み以降感染者が出ています。本校でも10月に一度感染が拡大した時期がありました。インフルエンザと新型コロナウィルス感染症の症状は似ているため、区別するには検査する以外ないそうです。

今までから行っている感染症対策はこのまま続けましょう。マスクの着用、手洗いの励行、アルコール消毒、部屋の換気、密を避ける。また、十分な睡眠、栄養をとり、体力をつけ、抵抗力を高めておきましょう。少しでも体調が悪いときは無理をせず早めに休養しましょう。3年生は受験が近づき、勉強も気になると思いますが、無理せず休んで早く体調を整えることも大切です。休日も外出を控えるなど、対策をお願いします。

インフルエンザ症状

※38°C以上の急激な高熱
※頭痛・喉の痛み ※咳・鼻水
※筋肉や関節の痛み ※全身のだるさ

これらの症状が現れた場合、または疑いがある場合は、無理に登校しないで、まずは病院を受診しましょう。

感染の予防



休み時間には窓を全開にしよう

※こまめに手洗い・うがい

※3度の食事をしっかりとる

※換気する

※衣服などで体温調節する

咳エチケットを心がけよう



※マスクをしましょう（咳やくしゃみなどで2~3m飛ぶと言われています）

※マスクをつけていない時は、なるべく周りの人から顔をそむけ、ティッシュやハンカチなどで鼻と口をおおいましょう

インフルエンザと診断されたら

インフルエンザは出席停止になります。（欠席日数に数えません）



出席停止期間は、

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。

（裏面参照）



無理をしないでゆっくり休養しましょう。



<参考文献>

健 株式会社 日本学校保健研修社

健康教室 株式会社 東山書房

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☒	平熱～高熱	☒	☒	☒	☒
インフルエンザ	☒	高熱	☒	☒	☒	☒
カゼ	☒	平熱～微熱	☒	☒	☺	☒

☒ … 高頻度

☒ … よくある

☒ … ときどき

☺ … まれに

※無症状の場合を除く

熱が下がっても、この期間は他の人に
感染させる可能性があります。
欠席にはなりませんので、登校
しないでゆっくり休んでください。

インフルエンザにかかったら

登校 できません

小学生以上では、「発症した
あと5日を経過し、かつ、解熱
したあと2日を経過するまで」
出席停止です。

よく似た症状が多く、自分では
判断できないことがほとんどです。
「体調が悪いな」と思ったら、早
めに休みましょう。



ウイルスがきらいなことって?
ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず!

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗
えば、約百万個のウイルス
を数百個にまで減らします



マスク

しぶきと一緒に広がるウイ
ルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスな
ら、湿度50～60%で感染
力が弱まります



こまめな換気

空気を入れ替えて、室
内のウイルスを追い出
します

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☒	☒	☺	☺ ⁺	☺ ⁺	☺ ⁺	校舎	登校OK
発症		解熱	1日目	2日目			
☒	☒	☒	☺	☺ ⁺	☺ ⁺	校舎	登校OK
発症		解熱	1日目	2日目			
☒	☒	☒	☒	☺ ⁺	☺ ⁺	校舎	登校OK
発症			解熱	1日目	2日目		

☆同じ発症日でも症状や経過は個人によって違います。不明な点は病院や学校にご相談ください