



# タイム

令和5年1月13日  
京都市立紫野高等学校  
学校生活部保健担当

## 京都府において「インフルエンザの流行」が始まっています

3年ぶりに行動制限のなかった年末年始でしたが、みなさん有意義に過ごせましたか。冬休みに生活リズムが乱れた人は、規則正しい生活に戻せたでしょうか。

京都府においては、年末にインフルエンザが流行レベルに入りました。今後、新型コロナウイルス感染症との同時流行が拡大する可能性もあります。

感染予防対策の基本は、いずれも共通しています。「マスク」「手洗い」「黙食」「換気」などの基本を怠らないようにしましょう。

**Q インフルエンザなぜ出席停止なの？**

出席停止期間

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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

**A インフルエンザの感染拡大を防止するためです。**

0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時
発症		解熱					登校OK!
発症		解熱					登校OK!
発症			解熱				登校OK!

「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウィルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウィルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウィルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続いため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

(裏面に続く)

## ◇インフルエンザ、その他の学校において予防すべき感染症の出席停止の手続き

「インフルエンザによる欠席報告書」「学校感染症についての学校への報告書」は、紫野高校のホームページからプリントアウトすることもできます。

インフルエンザの場合

その他の学校において予防すべき感染症の場合



診断されたら、すぐに担任に連絡する。

医師の登校許可が出るまで学校を休み、休養する。

(インフルエンザの場合)



(インフルエンザ以外の場合)

『欠席報告書』を保護者に記入してもらい、再登校時に担任に提出する。  
\* 医師に記入してもらう必要はありません。  
\* 『学校への報告書』の代わりに医師の診断書でも可。

『学校への報告書』を医師に記入してもらい、再登校時に担任に提出する。  
\* 医師の記入なので、文書料が必要な場合があります。  
\* 『学校への報告書』の代わりに医師の診断書でも可。

手続き完了

### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。

### 部屋の加温

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

## 一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。  
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



体調が悪い時は  
ムリせず休養を