

ほはんだより

平成31年1月10日 霊山中学校保健室 No.24 養護教諭 長根尚子

県内でインフルエンザ感染者が急増中

冬休み前には県内でのインフルエンザ感染者は150名程度でしたが、冬休みが明けたと思ったら、初日から700人を超えて、日増しに増加しています。伊達市内でもどの町にも感染者がいます。ますます注意が必要です。お互いに予防を心がけて過ごしましょう。体調がおかしいな？と思ったら早めの休養や受診を心がけましょう。

**一人ひとりの予防が
インフルエンザの
流行を防ぎます**



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。



部屋の加湿

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。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。



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。

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。



3年生のみなさん、
受験勉強お疲れ様です

3年生の中に体調をくずす人が増えています。
特に睡眠不足の人が多いのが気になります。
受験シーズンを乗り切るために、体調管理を第一に！！

睡眠時間もしっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう



不調の時は思い切って休養！

なんだか体も心も疲れてるな～と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思います。

裏面に出席停止期間の目安を載せておきました。ご確認ください。

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

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



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、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、ウイ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日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。