

健康タイムズ

伊勢原中学校 保健室
H30. 1. 25

新しい年が始まりもうすぐ1ヶ月たちます。この一年どんな年になるかは自分次第です。それには、体も心も健康でなければいけません。これからの時期、風邪やインフルエンザがはやる季節です。3学期になって、伊勢原中学校でもインフルエンザが増えてきています。今まで以上に体調管理に気を配り、予防に努めましょう。

もし、インフルエンザにかかってしまったら...

インフルエンザに感染すると普通の風邪の症状のほかに、高熱や悪寒、関節・筋肉などの全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から手洗い、うがい、換気、乾燥させないなどの予防を徹底することが何よりも重要ですが、もしもかかってしまった場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。インフルエンザは出席停止扱いとなります。治癒証明書は、感染期間が終了した証明ですので、登校する際持ってきてください。



インフルエンザの出席停止期間について

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。

まん延を防ぐためご理解とご協力をお願いします。



抗ウイルス薬の服用により、熱が早く下がりに、感染力が残った状態で登校し、感染を拡げることがあります。

* 右の表をよく見て、いつから登校できるか確認してください。(発熱の期間によって変わってきます。)

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱

- ※1 発症日を含め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。

朝の健康観察をしっかりとってきてください

体調がいつもと違うと感じたら、熱をはかってみてください。朝は微熱だと思っても、インフルエンザの場合、急に熱が上がります。無理をせずお休みしてください。

緊急連絡先の確認をお願いします

連絡先が変更になっていて、連絡がつかずつらい思いをさせてしまうこともあります。仕事先等の変更があった場合は、担任の先生に伝えておいてください。

感染性胃腸炎にも気をつけて

主な症状は、下痢やおう吐、腹痛、発熱です。感染者の便や汚染された水・食品を介して感染します。症状回復後も一週間程度は便中にウイルスが排出されます。手洗いをしっかりと、感染を防ぎましょう。

