

えがお

行田中学校 保健室
NO. 13 (H28. 2. 8 発行)
◇うがい・手洗い・水分補給◇

インフルエンザ 流行中です！

インフルエンザの流行期を迎え、行田市内の小中学校で報告数が増えています。行中でもインフルエンザにかかる人が出てきましたので注意してください。

○インフルエンザとは・・・

38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠（だるさ）、悪寒（寒気）などの症状が突然、普通のかぜよりも強く現れるのが特徴です。併せて、普通のかぜと同様に、のどの痛みや鼻水、咳などの症状も見られます。

○受診と検査のタイミング

感染初期だとウイルスが少なくて判定できないことがあり、発症後 12～24 時間経過した頃が検査の精度が良いようです。ただし、インフルエンザ治療薬の服用は、発症から 48 時間以内がより効果的とされていますので、辛い症状を我慢して治療のタイミングを逸してしまわないように注意してください。体調不良を感じたら無理に登校せずに休養し、発熱、悪寒、全身倦怠などの症状が出たら必ず受診してください。受診後も、休養、睡眠、水分・栄養補給を心がけましょう。

○インフルエンザの予防

- ①うがい・手洗い（アルコール消毒も効果的）
- ②水分補給
- ③栄養バランスの取れた食事
- ④保温（身体を冷やさない）
- ⑤睡眠不足や過労を避ける
- ⑥人混みを避ける
- ⑦マスクの着用（咳エチケット、のどの保湿）
- ⑧部屋の換気と加湿（50～60%）

○出席停止について

インフルエンザに罹患した場合、出席停止となります。停止期間については下記を参考にしてください。すぐに熱が下がった場合でも、発症後5日を経過していないと登校できませんのでご注意ください。登校再開のタイミングがわからない場合は、受診した医療機関で相談してください。

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。

※1 発熱中 ※2 解熱 ※3 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	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能

※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。

