

# えがお

行田中学校 保健室  
NO. 13 (平成31. 1. 15発行)  
◇—手あらい・うがいをしよう—◇

## インフルエンザ情報

インフルエンザの流行期に入り、本校でも流行が拡大する可能性がありますので注意が必要です。

### ★感染経路

インフルエンザの感染経路には「飛沫（ひまつ）感染」と「接触感染」があります。

- ・飛沫感染は、感染した人が咳をすることで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入ることです。
- ・接触感染は、感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後などに、ドアノブ、スイッチなどに触れ、その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻や口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入ることです。

★潜伏期間（感染してから発症するまでの期間）・・・1～5日

### ★インフルエンザの症状

- ①発熱（突然の高熱。38℃以上のことが多い）
- ②頭痛や関節痛、筋肉痛などの全身症状
- ③全身の倦怠感（だるさ）
- ④食欲不振や胃痛、腹痛、吐き気
- ⑤咳やくしゃみ、鼻水、喉の痛み、気管支炎など

### ★インフルエンザの予防

- ・手あらい ・うがい ・手指のアルコール消毒 ・部屋の湿度を保つ（50～60%が適切）
- ・マスクの着用（咳エチケット、のどの保湿） ・水分補給 ・栄養バランスの取れた食事
- ・保温（身体を冷やさない） ・換気 ・睡眠不足、過労を避ける。 ・人混みを避ける。

## 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 解熱 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								
3日間								
4日間								
5日間								

本人の安静と、流行の拡大防止のために、出席停止期間を必ず守ってください。

※熱が出た日を発症0日とし、発症日の翌日を1日目と数えます。

※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できないので注意してください。

※インフルエンザの検査は、発熱の症状が出てすぐには陽性が出にくいので、受診のタイミングとしては発症（発熱）から12時間ほど経過してからが良いのですが、遅すぎてもよくありません。インフルエンザとわかった場合、発症から48時間以内に治療薬の服用を開始すると、発熱期間は通常1～2日短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。この薬は発症から48時間以内に開始しないと効果が期待できないので、発熱後12～48時間後のタイミングを逃さないように受診しましょう。