

ほけんだより



2019年1月
沼津中央高校
保健室発行

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	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	登校OK!	
発症	発症	発症	解熱	解熱	解熱	登校OK!	
発症	発症	発症	発症	解熱	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。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

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。

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。



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。

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。

保護者の皆様へ

3学期に入り、インフルエンザと診断された生徒が出ています。今後インフルエンザが増えることがないよう、ご家庭でも手洗い・うがい等で予防し、十分な睡眠等で免疫力を高め、インフルエンザに感染・発症しないような生活を心がけてください。なお、朝から発熱や体調が悪い時は、無理せず自宅で休養するにしてください。

インフルエンザかもしれない場合の受診の目安

検査を受けるタイミングは、発熱・悪寒等の症状が現れてから12時間以降、48時間以内！！これより早く検査してしまうと、ウイルスの量が足りないため、「陰性」という結果が出てしまいます。

ですが、遅くてもいけません。抗インフルエンザ薬は、発症から48時間以内に投与することで効果が出るといわれています。早いと結果が出ず、遅いと今度は薬が効きづらくなってしまいますので、正しいタイミングで受診するようお願いいたします。

インフルエンザと診断されたら

インフルエンザと診断された時は、直ぐに学校へご連絡ください。本人の健康回復と他の感染防止のため出席停止となりますので、医師の指示に従い休養してください。感染のおそれがなくなり、登校する際には、「登校許可証明書」が必要になります。本校ホームページから「登校許可証明書書式」をダウンロードしていただき、必要事項を医師に記入してもらい、登校時に学校へ提出してください。

