



令和6年8月29日
糸満市立西崎中学校
保健室

あつという間に夏休みが明け、2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せない人もいるかもしれません。そんなときこそ、早寝・早起き、朝ご飯です。食べて脳と腸を働かせることで体を目覚めさせましょう。暑いので熱中症予防に水分補給も忘れずに。

沖縄県はインフルエンザ注意報を継続発令しています。うつらない・うつさないように対策を。今月号はインフルエンザの出席停止期間と予防方法の特集です。

インフルエンザに注意しましょう

うつらないために、学校や家庭でも、手洗い、マスク着用(予防したいときや体調不良時に推奨)、換気、こまめな水分補給、混雑し感染リスクが高い場所への外出を控える、ウイルスが体に入ってもやっつけられるように運動・バランスのとれた食事・疲れたら体を休ませる・8~10時間眠る生活習慣を意識しましょう。

インフルエンザの出席停止期間は、

発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後2日を経過するまでです。

早わかり インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後1日目	解熱後2日目		発症後5日以内	登校可能	
			解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校可能	
				解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
					解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

保健室からおうちの方へお知らせ

- 健康診断を受けて夏休み中に受診した生徒は手紙の返却で受診結果の報告をお願いします。
- 感染症拡大防止のため体調不良時は早めにおうちで休ませてください。

しんがた
新型コロナウイルスとインフルエンザは同じ感染経路なので予防方法も同じなのじゃ。
 おな かんせんけいろ
 よぼうほうほう おな

インフルエンザ博士

に聞いてみよう!



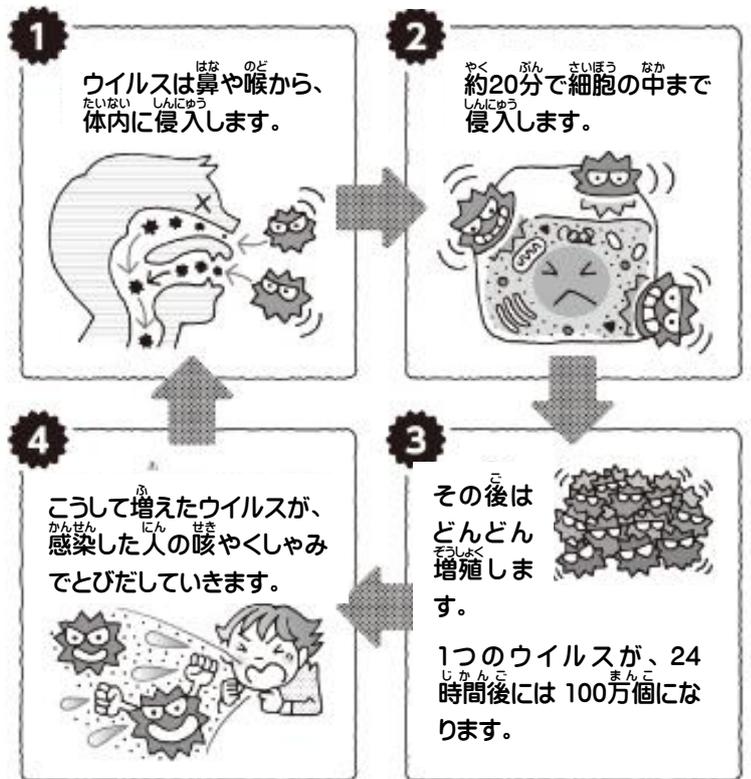
インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は、体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



なぜうつる?



飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

接触感染

感染した人の咳やくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手につき、その手で口や鼻にふれることでうつります。



予防方法は?

マスクをつける

飛沫感染のリスクを下げたため、人にうつすリスクも減ります。



手洗い

外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。そのあと、アルコール消毒をするのがおすすめです。



換気をする

換気で空気中のウイルスの濃度を下げましょう。



体の抵抗力をあげる



1日に運動を取り入れ、栄養バランスのとれた食事、疲れたら無理せず休む、睡眠は8~10時間確保し、インフルエンザの予防接種をうけたり、明るい気持ちで過ごすことも体の抵抗力をあげる事に繋がります。