



令和7年1月9日
 系満市立西崎中学校
 保健室

新年あけましておめでとうございます。3学期が始まりました。3年生は受験を控える大切な時期です。夜遅くまで勉強を続けると体調を崩し、かえって勉強時間が減ってしまう場合も疲れたら早めに眠るなどして健康第一で過ごしましょう。1・2年生の皆さんも気温が下がり、体調を崩しやすい季節ですが、適度に運動し、バランスのとれた食事、8～10時間睡眠をとり、感染症にかかりにくい体づくりに努めましょう。出席停止期間を守る事も感染拡大防止のために大切です。今月号は新型コロナウイルス感染症（表面）とインフルエンザ（裏面）の特集です。

新型ウイルス感染症の出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

新型コロナウイルス感染症出席停止期間													
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	
感染者	症状あり	発症日	出席停止 (発症日を0日として5日間経過かつ 症状軽快*1後1日経過するまで)					解除	10日経つまでは、マスク 着用が推奨されています。				
	症状なし	検体採取日	出席停止 (検体採取日を0日として5日間経過 するまで)					解除					

- *1「症状軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、息苦しさや息切れ、咳等が改善傾向にあることを指します。
- 国が認可していて性能が確認されている検査キットは主に薬剤師常駐の薬局で販売しています。いざという時のために買っておくと安心です。(例えば、修学旅行前等・・・)

QRコードから県HPにとび、検査キット販売薬局がでます。購入の参考までに。発熱外来等の情報も県のHPで入手できます。困ったら調べてみてください。



保健室からお知らせ

インフルエンザにかかり出席停止の報告があります。体調が悪いときは周囲にうつさないよう早めに休むようにしましょう。早く治すコツは無理をしないことです。

コロナとインフルエンザは同じ
感染経路と予防方法なのじゃ

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。



予防方法は?

マスクをする 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



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。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



なぜうつる?

飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。

接触感染

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



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事などで体の抵抗力を高めることも大切です。

インフルエンザの出席停止期間

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。

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

★数え方のコツ★

発症日は0日、その次の日から数えます。受診時に医療機関にたずね、学校まで出席停止期間の報告をお願いします。