

ほけんだより

令和5年11月
大阪府立門真西高等学校
保健室



11月8日は立冬。いよいよ冬の始まりですね。気温が下がり、湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなります。規則正しい生活と感染症対策で、毎日を元気に過ごしましょう。

インフルエンザが流行する季節です！

新型コロナウイルスが流行してから感染症対策をする人が増え、インフルエンザ罹患者数はぐっと少なくなっていました。しかし今年は5類感染症に引き下げられたこともあり、すでにインフルエンザが流行傾向にあります。

インフルエンザは風邪と違って、感染力が強く重症化しやすいです。以下をよく読み、疑わしい場合は必ず受診しましょう。また、日頃から睡眠・栄養をしっかりとって、免疫力を高めましょう。

～ 症状 ～

突然の高熱や、関節・筋肉痛、頭痛、吐き気、腹痛など症状が全身に現れます。

～ 検査のタイミング ～

発症後48時間以内に薬を服用すると効果が高いので、なるべく、『発症後12時間から48時間の間』に検査すると良いです（早すぎると結果が不正確な場合があります）。

～ 予防接種を受けましょう ～

もしインフルエンザにかかっても、重症化を防ぐ効果があります。

接種後約2週間で抗体ができ始めるため、流行する前の接種が大切です。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？



※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。

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。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

※1 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※2

ほかの感染症も知っていますか？

冬は新型コロナウイルスやインフルエンザに限らず、様々な感染症が流行しやすい季節です。症状があれば、ただの風邪と思わず受診し検査をしてください。

	感染性胃腸炎 (ノロ・ロタウイルス等)	溶連菌感染症	流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)
症状	主に激しい腹痛 下痢・嘔吐・発熱 	主にのどの痛みや腫れ 発熱・嘔吐・いちご舌 かゆみを伴う赤く細かい発疹	初期症状は鼻水やだるさ。 耳の下から顎下あたりの 腫れや痛み・発熱・頭痛 腹痛・嘔吐
潜伏 期間	約1～3日	約2～5日	約2～3週間
特徴	人から人への感染と、 汚染した食事を介しておこる 食中毒との2種類ある。	のどが痛いなど風邪と思いがちな 症状です。症状が治まっても菌は 体の中に残っているので、自己判 断せず医師の指示で服薬、休養を すること。	合併症として 髄膜炎・脳炎・難聴 男性は睾丸炎・女性には卵巣炎 を発症することがある。
予防	最も重要なのは手洗い。 (特に排便後・調理や食事前) 便や嘔吐物の処理で 移ることが多い。 マスクと手袋をして 塩素系漂白剤が有効。	飛沫感染や経口感染で うつるので、 手洗い・うがい・マスク が大事。 	飛沫感染や接触感染でうつる。 合併症をおこしたり、重症化 しやすいので、軽い症状でも 早めに受診をすること。

★学校保健安全法で定められた感染症と診断されたら…

出席停止になりますので、「登校に関する意見書」（裏面）を病院で記入してもらい、学校へ提出してください。

※インフルエンザ・新型コロナウイルスと診断されたら…

上記の「登校に関する意見書」は不要です。

インフルエンザの場合は、「インフルエンザ報告書」を保護者が記入・押印し、添付書類とともに提出してください。

新型コロナウイルスの場合は、「新型コロナウイルス感染症報告書」を保護者が記入・押印し、提出してください。

どの様式も、学校ホームページからダウンロードできます。