

ほけんだより 1月

2017年 第10号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

新しい年を迎え、寒い日が続いています。現在本校でインフルエンザにかかった生徒の数は少ないですが、大阪府では警報レベルとなっています。またインフルエンザは1月が最も流行する時期ですので、かからないように各自で体調を管理して十分注意しましょう。



インフルエンザに注意！！

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって起こる病気です。‘風邪’と‘インフルエンザ’とは、症状や進み方に違いがあります。

●インフルエンザの主な症状●

- ◆ 38度以上の高熱
- ◆ 頭痛、咳、のどの痛み、鼻水
- ◆ だるさや関節痛などの全身に激しい症状 など

●感染経路●

- ◆ 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によって感染する。

●インフルエンザの予防法●

- ◆ 手洗いをこまめにしましょう。
- ◆ バランスのとれた食事と睡眠をしっかりととりましょう。
- ◆ 人ごみの多いところへの外出は控えましょう。
- ◆ 体調が悪ければ、無理をせず休養し、早めに受診しましょう。
- ◆ 予防接種(7クワン)は100%予防できるものではありませんが、重症化の予防には効果があるとされています。



注意！

隠れインフルエンザかも？ 熱が低くてもインフルエンザの可能性が！

熱が37.0℃台でもインフルエンザの可能性が！

今年はインフルエンザA型だけでなく、インフルエンザB型も同時に流行しています。B型はA型に比べて熱が37.0℃台までしか上がらないこともあるため、インフルエンザだと気付にくいこともあります。また、予防接種を受けている場合は症状が重くならず微熱しか出ないこともあります。熱が37.0℃台でも“おかしいな”と思ったら病院を受診し、インフルエンザかどうか確認してもらいましょう。

インフルエンザは出席停止！

インフルエンザと診断された時は、学校に連絡をしてください。

- ◆ **出席停止基準**：発生した日の翌日から5日を経過し、かつ解熱した後2日経過するまで
- ◆ 出席停止期間は、欠席扱いになりません。

インフルエンザ報告書を提出してください。(確認のため領収書や薬袋なども提出してください)

報告書の用紙は保健室にあります。学校のホームページからもダウンロードができます

5日間休んでも登校してはいけないこともあります！

		発熱日 (発症日)	発熱日より 第1日目	発熱日より 第2日目	発熱日より 第3日目	発熱日より 第4日目	発熱日より 第5日目	発熱日より 第6日目	発熱日より 第7日目
発熱期間	2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可能	熱がさがって5日 を経過しないと来 てはいけません！
	3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可能	5日経過しても、 熱がさがって2日は 来てはいけません！
	4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可能	
	5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可能

例えば、17日に発熱して20日に解熱したら…？

表の様に、解熱日より登校可能となる日にちが変わります。

日	月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17 発熱 発症日	18 病院受診 インフルエンザと診断 薬をもらう	19	20 解熱
21	22	23	24	25	26	27

解熱後2日 → 登校可能日 (23日)
発症後5日 → (23日)