

インフルエンザ流行中

富士北稜保健室



寒さが続き空気が乾燥しています。インフルエンザ患者が山梨県内にも広がり、富士東部地区もインフルエンザ注意報レベルになりました（おもにA香港型）。熱は薬で下がり、全身のつらい症状も2～3日で治まりますが、ウイルスは体内に残っていて、人にうつす力は健在です。医師の指示に従って、症状が軽くなっても出席停止期間は、自宅療養しましょう。

＊「学校保健安全法施行規則第19条」インフルエンザによる学校の

出席停止期間は発症した後5日を経過しかつ解熱後2日を経過するまで

例) 発症後2日目に解熱した場合⇒6日目に登校可能

発症後4日目に解熱した場合⇒7日目に登校可能



○主な症状 突然の38℃以上の高熱

関節や筋肉痛

頭痛 など

+ 体のだるさや食欲不振など
全身症状が強くなる

○体温の測定を定期的に行う

具合が悪い時は休養する



＊発熱後、8～12 時間経過しないと陽性反応が出ないこともあります。

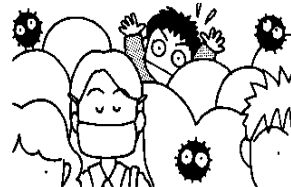
○人の多いところへは行かない

感染の機会を増やすことになるので避ける

咳やくしゃみによる飛沫感染を防ぐ

カラオケなど閉鎖された空間は避ける

人混みに行く場合は、マスクの着用を心がける。（マスクを持参する）



■ 意外と知らない？マスクのつけ方・はずし方

つけ方

鼻から
あごまで
しっかり
おおう

マスクと
ほほの間は
すきまを
つくらない

はずし方

ひもを
持って
はずす

ウイルスが
ついているので
マスクの表面には
ふれずにする。

○手洗い、うがいで予防の徹底

外出後やトイレの後は、流水で30秒以上、指の間もていねいに洗う。インフルエンザは乾燥に強いので、うがいや加湿器等で湿度を保つ工夫をする。



2017年2月10日

インフルエンザ大流行！



富士北稜保健室

今週 6 日からインフルエンザと診断され欠席した生徒が 2 年生を中心に増えました。朝から具合が悪くても登校し、発熱後に早退した生徒もいました。発熱し始める時はインフルエンザウイルスが身体の中で増えている時です。人に感染する力も強いため、同じ教室に居る友だちに感染させてしまう可能性が非常に高いです。胃腸炎等も含め感染症の対策は、各自の『自己管理』が一番大切です。学校は集団生活をする場所ですので、他の人にうつす可能性があることをよく考え行動して欲しいものです。



- ☐ 調子が悪いと思ったら、まず体温を測ってみること
- ☐ 手洗い・うがいは小まめにする（きれいなハンカチか、ペーパータオル）
- ☐ 睡眠不足にならない、食事は抜かない、生活リズムを崩さない
- ☐ 体温が 37.5℃以上ある時には、まず受診しましょう(確認してから登校)
- ☐ インフルエンザと診断され完治して登校する時には

「感染症発生による**出席停止に関する証明書**」を必ず提出してください

* 証明書の提出がないと普通の欠席扱いです

うがい・手洗
いをこまめに



感染性胃腸炎

ノロウイルス



ロタウイルス

接触感染



生活リズムを崩さない

