



横瀬町立横瀬中学校保健室発行 平成31年1月10日



### 保健室からのお知らせ

来週、発育測定を行います。「健康の記録」を配付しますので、確認印を押して再度提出してください。

### インフルエンザに罹ったら...

新しい年が始まりました。『一年の計は元旦にあり』この言葉には、「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味があります。毎日元気で過ごすために“健康目標”を立てましょう！今年もよろしくお願いたします。

健康目標を立てよう！



### 「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」

\* 「発症した後5日を経過」とは、発症日を0日と数え、発症日の翌日から5日を経過するまで出席停止、6日目からの登校可能となります。ここで言う「発症」とは、発熱等のインフルエンザ様症状のことで、それらの症状が始まった日を発症日と解釈します。

### インフルエンザ出席停止期間確認表

		発症日	発症後								
		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	
例1	発症後1日目に解熱した場合 (最低基準)	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目				
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能			
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目				
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能			
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目				
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能			
例4	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例5	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	

その後は解熱した日によって出席停止日が順次延長されていきます。

### なぜ？ インフルエンザ？

### 〇×クイズ

せき・鼻水・高い熱など、同じような症状がみられるかぜとインフルエンザ。でも、じつはいろいろなちがいがあり、それらを知っておくことも予防や早めにおおすことにつながります。ぜんぶわかるかな？

- ① [ ] かぜが重くなるとインフルエンザになる
- ② [ ] かぜとインフルエンザの予防のしかたはだいたい同じ



- ③ [ ] インフルエンザの予防接種を受ければ、かぜにかからない
- ④ [ ] かぜ薬はインフルエンザにもききめがある

- ⑤ [ ] かぜよりインフルエンザのほうが人から人にうつりやすい
- ⑥ [ ] かぜは他の人にうつせばなおるが、インフルエンザはなおらない



- ⑦ [ ] 熱が高くないインフルエンザや、高くなるかぜもある
- ⑧ [ ] かぜは1年に何回もかかるが、インフルエンザは1回だけ

### まとめ

●かぜとインフルエンザは、症状は似ていても別の病気です。予防接種や薬も、それぞれちがうものにはききめがないので注意。  
●人から人にうつる力はインフルエンザのほうが強いですが、どちらも人にうつしてなおることはありません。  
●「～だからかぜ」「～だからインフルエンザ」と決めつけてはいけません。ぐあいがよくなるときは早めに病院へ。

