冬の感染症 ◆インフルエンザ◆

平成28年1月　健康指導部

冬の感染症といえば、インフルエンザ、感染性胃腸炎ですね。今市工業高校でも、１２月の修学旅行後に２年生のみ一時的にインフルエンザが出ました。現在はいませんが、また、宇都宮地区をはじめ各地で流行してきています。この機会に、

インフルエンザの『知識』と『予防法』をもう一度確認してみましょう☆

ではまず、

知識

インフルエンザは **1～3日** の、**潜伏期間** ののち発症する！

症状

強い寒気
だるさ・体の痛み
頭痛
発熱　37℃台のこともありますが、38℃以上の高熱が特徴

※ 風邪の症状と似ているけれど

もっと強く 急激に 発症します！

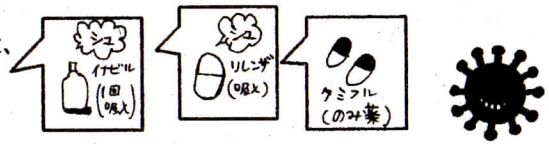
『あやしいな･･･』と
思ったら **病院へ行きましょう！**

検査のタイミングが
早すぎると、陰性（-）と出て
しまうことがあります。

検査は発症後 12時間以降が望ましいようです。

医師の判断のもと、

抗インフルエンザ薬を４８時間以内に服用すると、
早く回復（解熱）します。



しかし！！

早く熱が下がっても、
発症後１週間は **ウイルス**を周りにふりまいてしまうので、外出は控えること！

インフルエンザは出席停止となります。

①②の両方クリアで登校可能です。

① 発症後 **5日**経過していること。

月	火	水	木	金	土	日	月
○	発症（発熱）	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校 OK

&

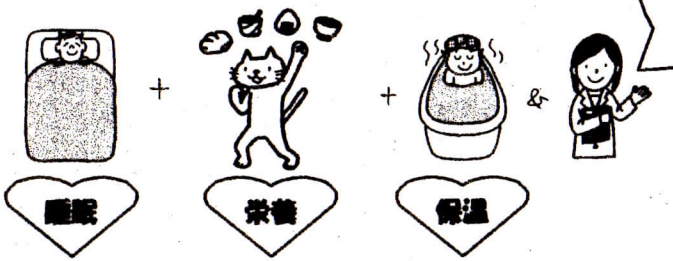
② 解熱後 **2日**経過していること。

金	土	日	月
解熱（熱が下がった日）	解熱後 1日目	2日目	登校 OK!!

では次に、

予防するには？

① 自分の体の抵抗力を高めておく！



自分だけは
感染・発症しないぞ！
という**強い気持ち**も
すごく大切です★

② 換気をしよう。

閉めきって乾燥している部屋はウイルスがどんどん増加！！
１時間に３分くらいでも良いので 窓を開けよう。

12月に実施した教室の空気の検査の結果、二酸化炭素が多すぎると判明！危険ですよ！

③ 手洗いをしよう。

自分の手についたウイルスを
自分で口や鼻に入れてしまうことも
多いのだよ。

④ うがい & マスク

鼻・のどを 保温 保温 して、
ウイルスが侵入しにくい
健康な粘膜を保ちます。

保護者様
出席停止の措置をとるには、医師による『治癒証明書』が必要となります。
裏面の様式をご利用ください。
（コピー可）