

保健だより



平成29年12月20日
栃木県立栃木工業高等学校



インフルエンザ
に気を付けよう

間もなく冬休みですが、インフルエンザが流行してきました。本校では12/19現在で延べ11名の感染がありました(ほとんどがインフルエンザB型です)。インフルエンザウイルスに感染しないように、各自で予防しましょう。

インフルエンザの症状

突然高い熱(38~40℃)が出て、倦怠感(だるさ)、喉の痛み、咳、鼻水、くしゃみなどの症状の他、筋肉や関節などが痛くなることもあります。



インフルエンザにかかってしまったら...

医療機関を受診して、投薬等適切な処置をしてもらいましょう。医師の指示通り、しっかり治るまで休養し、**病院で治療証明書**を書いてもらってから登校してください。

他の人にうつさないように、**安静にしてすごしましょう。**



インフルエンザの予防

1 手洗い

手は色々なものに触っているの、知らないうちにウイルスが付いているかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができるのでウイルスが増えにくい状態になります。



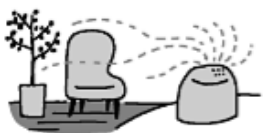
3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をする時はティッシュやハンカチ等で鼻や口を押え、ウイルスが飛び散らないようにします。



4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。



5 外出を控える

インフルエンザが流行している時期は、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合はマスクを着用しましょう。



6 予防接種

10月頃から受けられます。流行までにワクチンを受けておくと安心です。



出席停止期間について

インフルエンザと診断された場合は、他の人への感染を防止するために、学校保健安全法という法律で**出席停止**になります。

インフルエンザ 出席停止の基準

...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

(ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りでない)

※出席停止期間の数は、こちらの図を参考に。



	発症日 (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
発症後1日目に解熱した場合	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 					解熱後2日たっても、発症後5日たっていないと登校できません
	出席停止							登校可能	
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							登校可能	
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								