

インフルエンザが流行っています

下記のことを心がけ、インフルエンザウイルスに感染しないように予防しましょう。

今季は、熱が37度程度で風邪症状があり早退受診し、インフルエンザ検査で陽性となった人が複数います。

インフルエンザ感染防止対策（かからない・うつさない）

（参考 文部科学省 学校におけるインフルエンザ総合対策、栃木県感染症予防対策）

1 家庭において

○咳・咽頭痛・鼻汁・頭痛等、その他体調不良の症状がある時は、登校前に体温を測る。

体温37.5℃以上の場合、無理して登校せずに、医療機関に受診する。

○十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛ける。 ○人が集まる場所への不必要な外出を避ける。

2 学校において

○咳・咽頭痛・鼻汁・頭痛等、体調が悪くなった場合は、早めに保健室に行き体温を測り、養護教諭の指導を受ける。（保健室の体温計の計測所要時間は20秒）

○咳やくしゃみをするときは、ハンカチなどで口や鼻をおさえる。またマスクを着用する。

○流水・石鹸による手洗いの励行

○部活動は体調が悪い時は休む。タオルの共有・飲み物の回し飲みをしない

3 受診と療養（「かかったかな？」と思ったら）

○かかりつけの（身近な）医療機関で診察を受ける。 ○マスクを着用する。

○インフルエンザと診断されたら

- ・出席停止になるので、登校せず、担任（学校）に連絡する。

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで出席停止

※抗インフルエンザウイルス薬によって早期に解熱した場合も感染力は残るため、発症後5日を経過するまでは登校しないことが望ましい

（医師に感染のおそれがないと認められる場合についてはこの限りではない）

- ・治癒し登校する際に、診察した医師より「治癒証明書」をもらい、担任に提出する。

※医療機関に治癒証明書の様式がない場合は、宇女高のホームページからダウンロードできる。

*抗インフルエンザウイルス薬とは

インフルエンザの治療薬で、薬の服用を発症から48時間以内に開始すると発熱期間は通常1～2日短され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少する。発症から48時間以降に服用開始の場合、十分な効果は期待できない。