

ほけんだより

H31.1.11発行
奈良中学校 保健室

インフルエンザ 埼玉県が流行注意報を発令（1月9日埼玉新聞）

インフルエンザの患者数増加に伴い、埼玉県は1月8日「インフルエンザ流行注意報」を発令しました。年末からの低温乾燥の環境と学校再開のタイミングを考えると、今後、熊谷市や奈良中学校でも流行が拡大すると思われます。本日、「インフルエンザ予防対策」と「インフルエンザの出席停止期間」について、以下にお示ししましたのでご確認ください。

インフルエンザ予防対策

- 手洗い・うがい**：移動教室ごとに行いましょう。1日5～6回が目安です。
手洗いをした上での、アルコール消毒液は効果的です。
- 7時間以上の睡眠**：睡眠と合わせて、3回の食事をしっかり摂り、抵抗力をつけましょう。
- 教室の換気と加湿**：休み時間には、ドアと窓を開けて、空気の入換えをしましょう。
教室内に設置した加湿器を使用しましょう。
- 咳エチケット**：咳やくしゃみが出る人はマスクをしましょう。感染防止のマナーです。
マスクの着用で喉の湿度が保たれ、ウイルスの侵入を防ぎます。
かばんの中に予備のマスクを2～3枚、入れておきましょう。
鼻をかんだり、痰を包んだティッシュはビニールに入れて捨てます。
教室内のゴミ箱を毎日「空」にすることも大切です。



38度程度の発熱と急性呼吸器症状（鼻水、咽頭痛、咳など）がみられたら受診します。**インフルエンザの診断**が出た場合、速やかに学校へ**電話連絡**を入れてください。学校長の判断により**出席停止（欠席の扱いにはなりません）**となります。



インフルエンザの出席停止期間

「インフルエンザ」と診断された場合、学校保健安全法により「出席停止期間」が定められています。解熱が早く、症状が軽く感じられたとしても、薬の服用（吸入）により、体内でのウイルス増殖を抑えている大事な期間ですので、安静にしなければなりません。また、一定期間はウイルスを排出しています。周囲への感染拡大を防ぐためにも、本人の体力回復のためにも、医師から指示された出席停止期間をきちんとお守りください。インフルエンザの出席停止期間は、「**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**」です。

インフルエンザ出席停止期間早見表

		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。 ※裏面に拡大資料を掲載

冬季は**感染性胃腸炎**（ウイルス性胃腸炎、嘔吐下痢症とも言われます）にもご注意ください。同じく**出席停止**となります。嘔吐や下痢の症状がある状態、発熱している状態では登校できません。登校に関しては、医師の指示を守るようお願いします。

感染性胃腸炎は、患者の嘔吐物や便から感染が広がります。感染力が強いので、かかってしまった人は、他の人に移さないよう注意が必要です。かからないためにも、手洗い・うがいを徹底しましょう。また、**感染性胃腸炎のウイルスは、塩素系の消毒でしか消毒の効果はありません。**

