

# ほけんだより



令和5年9月15日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

## インフルエンザにご用心!

「インフルエンザは寒い冬に流行するもの」と思い込んでいませんか?インフルエンザの流行は、全国的に昨年の12月に流行期を迎えましたが、春から夏の間もとうとう収束することなく、また感染者数が増えています。合志楓の森中でも感染している人たちがいます。近くの学校では、インフルエンザで学級閉鎖をしているところもあります。

## インフルエンザは「出席停止」

**発症後5日を経過し、かつ解熱後2日経過するまで**

※発症日(発熱などの症状が出た日)を0日とします。

※解熱した日を0日とします。



発症した当日は、「0日目」として数えます。また、両方の期間を過ぎるまでが出席停止期間となります。「発症した日」は、病院を受診した日ではなく、「インフルエンザの症状(38度程度の発熱など)が始まった日」です。受診した病院の医師に相談・確認をしてください。

治療薬の普及により、薬を飲んだらすぐに熱が下がることが多くなりました。しかし、熱が下がっても感染力の強いウイルスが体内にあるため、このような期間が定められています。熱が下がっても、出席停止期間は登校したり(土日の部活動も含めて)、外出したりするのはやめましょう。また、インフルエンザで休んでいる友人の家には遊びに行かないようにしてください。

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	🏠	
3日間	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	🏠	
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	🏠	
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	🏠

発熱(38度以上)、強い寒気や倦怠感、関節痛や筋肉痛などの症状が急に現れた時は、まずは病院に電話で相談されてください。受診してインフルエンザと診断されたときはすぐに学校へ連絡をお願いします。

⊗ 発熱 ☺ 解熱 🏠 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

## 教育相談の予定(12月までの予定)

<高木 ひろみ先生>  
10月20日(金)午後  
11月17日(金)午前  
12月1日(金)午後  
12月15日(金)午後

<西村 由美子先生>  
10月2日(火)  
11月6日(月)

カウンセリングを希望される場合は、担任か保健室(橋爪)までご連絡ください。

TEL 245-7738