

保健だより 11月

R1.11.11 甲府商業高等学校 保健室

インフルエンザの流行が心配される時期になりました。うがい、手洗い、バランスのよい食事、十分な睡眠を心がけて、元気に冬を迎えましょう。

風邪とインフルエンザの違い



インフルエンザの感染経路

- 接触感染・・・感染した人が触れたドアノブやスイッチなどから手についたウイルスが、口や鼻から侵入して感染します。
- 飛沫感染・・・感染した人の咳やくしゃみで飛んだ水滴とともにウイルスを吸い込んで感染します。

インフルエンザの予防（一人ひとりの予防が流行を防ぎます）

<こまめな手洗い、うがい>

- ・石鹸を使って、ウイルスを洗い流しましょう。特にアルコール消毒は効果が高いです。

<マスクの着用>

- ・鼻やのどが潤って、感染の予防になります。

<規則正しい生活>

- ・十分な睡眠、規則正しい生活、バランスのとれた食事で免疫力がアップします。

<水分補給>

- ・こまめに水分補給をすると、のどや鼻の粘膜を潤してウイルスの感染を防ぎます。

<部屋の加湿>

- ・空気が乾燥するとウイルスに感染しやすくなるため、湿度は50～60%にしましょう。

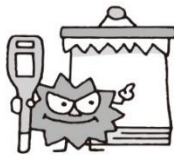
出席停止について

医師からインフルエンザの診断を受けた場合は、出席停止となります。治癒後に登校する際には、「登校許可証明書」の提出が必要となります。登校許可証明書は、学校のホームページからダウンロードすることができます。

インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間



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

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)				登校OK!	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)			登校OK!	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)		登校OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続いたため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。