

ほけんだより 12月

流山市立北部中学校 保健室 H30.12.12

インフルエンザに注意!

先週から北部中でも1年生を中心にインフルエンザが出始めています。保健室でも体調不良を訴えて来室する人が増えています。流行時期にインフルエンザにかからないためにひとりひとりが意識して生活しましょう。

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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

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	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症	発症	解熱			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くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

もう一度予防方法を確認しよう!

手洗いうがい

ウイルスを
体内に入れない!



規則正しい生活

ウイルスと戦う力をつける!



人混みを避ける

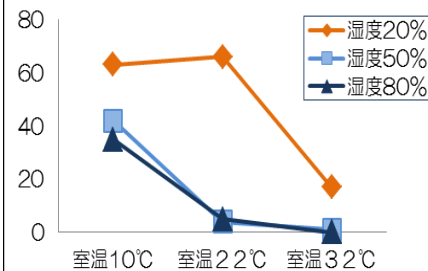
ウイルスを
もらわない!

インフルエンザが流行シーズンに入っている今、様々なところでウイルスが生存していると考えましょう。

加湿

ウイルスの
生存率を下げる!

インフルエンザウイルス
6時間後の生存率 (%)



湿度が高いほどインフルエンザウイルスの生存率が下がることがわかります。

マスクの着用

① ウイルスを体内に入れない!



② 鼻やのどの乾燥を防ぐ!



換気

ウイルスを
閉じ込めない!



窓を開けて、空気の流れを良くしましょう。

