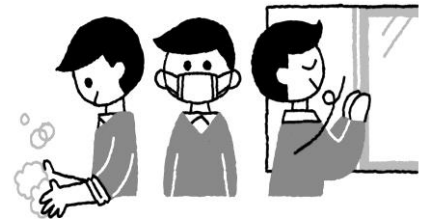


ほけんだより 11月

東京都立中野工業高等学校
令和3年11月24日発行

新型コロナウイルス感染症の対策をしているからか、去年は全国的にインフルエンザの感染者がとても少ない1年となりました。この冬はどうなるでしょうか…先日学校薬剤師さんが来校された時に話を伺ったところ、お勤めの薬局ではまだインフルエンザの患者さんはいない、とのことでした。今年も流行しないことを願うばかりですが、インフルエンザも警戒すべき感染症であることに変わりはありません。保健だより11月号ではインフルエンザについてお伝えします。

インフルエンザも



しっかり予防対策！

◎インフルエンザと風邪は何が違うの？◎

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内で増え、高熱や倦怠感など全身症状が起こる病気です。一般的な風邪と比較すると重症化する可能性が高く注意が必要です。右の図は、症状の特徴を示しています。



	インフルエンザ	一般的な風邪
発症	急激に起こる	ゆっくり起こる
発熱	高熱	平熱～微熱が多い
関節や筋肉の痛み	強い	起こることもある
悪寒	強い	弱い
鼻やのどの症状	全身症状に続いて起こる	最初からみられる

◎予防には、手洗いがい・マスク・換気！コロナ対策と同じです！！◎

こまめな手洗い



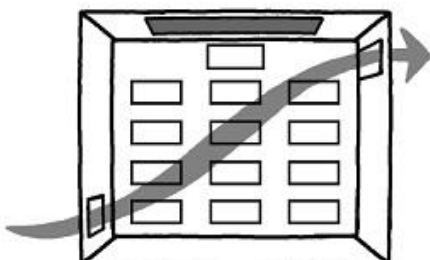
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

◎インフルエンザの出席停止期間について◎

学校保健安全法では、「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」を出席停止とする、と定められています。「発症した日」とは、発熱した日のことです。発熱した日を0日目、翌日が1日目となります。また、「解熱した日（熱が下がった日）」も0日目、翌日が解熱後1日目、と数えます。下のイラストを見て、登校可能のマークになってから登校しましょう。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能

- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
- ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

◎インフルエンザにかかった時の学校への連絡方法◎

医療機関でインフルエンザと診断されたら…

証明書は、生徒手帳の63ページ以降にあります。

- ① 電話で学校（担任）に連絡をする
- ② 発症した後5日、かつ解熱後2日を経過するまで自宅で休む。（上のイラスト参照）
- ③ 保護者に証明書（生徒手帳）を記入してもらう。（右の記入例参照）
- ④ 自宅療養期間が終わり登校したら、担任に証明書（生徒手帳）を提出する。

記入例 証明書

1年5組30番 氏名 中野 花子

診断名 インフルエンザ（A型）

出席停止期間 R3年12月0日～00日

所見 解熱した日 12月0日

医療機関名 保護者氏名 保護者印

令和3年12月00日

【証明書】 インフルエンザと新型コロナウイルス感染症 → 保護者に記入してもらう

その他の学校感染症 → 医療機関で記入してもらう

※医療機関に証明書を記入してもらう際にかかる費用は、自己負担となります。