



ほけんだより 2月

令和5年2月17日
西根中学校保健室

インフルエンザが出ています！

すっかりコロナの陰に隠れ忘れていましたが、最近ではコロナの減少とともにインフルエンザが流行ってきています。

コロナは、同居家族が罹った場合は、本人が発症していなくても休まなければいけませんでしたが(出席停止)。しかし、インフルエンザの場合は、家族が罹ったとしても本人が発症するまでは休む必要はありません。ただし、家族内感染する可能性は十分ありますので、予防対策をしっかりとうえて登校してください。

コロナの感染予防対策をしていれば、インフルエンザも予防できます。最近コロナ慣れしてきて、手洗いなどの予防対策がおろそかになっていませんか？3年生は受験を控えています。学校内にウイルスを「持ち込まない」、「体の中に入れない」ためにも、基本に戻りしっかり感染予防に取り組みましょう。

～感染症を予防するために～

ウイルスを体の中に入れない

- 手洗い・うがい
- マスク
- 換気



体の抵抗力をつける

- 睡眠時間をたっぷり
- バランスのいい食事



インフルエンザの出席停止期間 (コロナとは異なります)

	発症日	発症後5日間					発症後5日間以降		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目			
ケース1	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		
ケース2	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		
ケース3	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		
ケース4	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	

*発症後5日間は必ず休むこととなりますが、さらに解熱してから2日間経過していなければ登校することはできませんのでご注意ください。