

保健だより

平成 31 年 1 月 25 日
いわき総合高校 保健室



冬休みがあげ、1 週間が過ぎましたが、学校生活のリズムは取り戻せたでしょうか。体調不良の生徒の中には、朝食を抜いたり、栄養バランスが偏っていたりする生徒がいます。食事をしっかりとって、免疫力を上げ、冬の感染症を予防していきましょう！

乾燥しています！インフルエンザに要注意！体調の自己管理を！

先日、県内のインフルエンザの流行が「**警報レベル**」に達したとニュースなどで報道されましたが、本校でも、**インフルエンザが流行**しています。平成 31 年 1 月 22 日現在の本校でのインフルエンザ罹患患者数は、**診断が確定している生徒だけで 1 年次 16 名、2 年次 14 名、3 年次 8 名おり、1・2 年次合わせて 5 クラスで学級閉鎖の措置をとっています。**

1 インフルエンザの対策

①手洗い・うがい

・・・外出やトイレの後、食事の前には必ず！

②教室の換気を！

・・・きれいな空気の中で生活しましょう。意識してこまめな換気を！

③空気を乾燥させない！

・・・適切な湿度は 50%～60%とされています。加湿器を使用したり、濡れたタオルを干したりしましょう。

④規則正しい生活を送り、体調を整えること。

⑤人混みを避ける。

⑥咳などの症状がある人は、感染拡大防止のためにマスクを着用しましょう。



※インフルエンザウイルスは発症の 1 日前から発症後 7 日くらいまでは周囲に感染を広げるリスクがあるとされています。

※インフルエンザに罹患すると、まれに重症化したりインフルエンザ脳炎を発症したりすることがあります。慢性呼吸器疾患（喘息など）や慢性心疾患、腎機能障害などがある人は、重症化するリスクが高いと言われています。咳が出ていてもマスクを着用していない人がいますが、自分が持っているウイルスを周りの人に移さないという配慮も大切ですよ！

2 インフルエンザの出席停止の扱いについて

インフルエンザの出席停止期間は『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』となります（学校保健安全法の基準による）。発症日は0日目と数えます。以下の早見表を参考にしてください。

分からないことがあれば、保健室または担任にご確認ください。

インフルエンザ出席停止期間早見表

		発症日		発 症 後							
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
例1	発症後1日目に解熱した場合 (最低基準)	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	出席停止	登校可能		
例2	発症後2日目に解熱した場合	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	出席停止	登校可能		
例3	発症後3日目に解熱した場合	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	登校可能		
例4	発症後4日目に解熱した場合	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	出席停止	登校可能	
例5	発症後5日目に解熱した場合	発熱	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	出席停止	出席停止	登校可能

その後は解熱した日によって出席停止日が順次延長されていきます。

3 学校感染症による出席停止の証明書の提出のお願い

出席停止が解除になり登校したら、お子様を通して、担任に下記の用紙を提出してください。

学校感染症の種類	提出してほしい書類
インフルエンザ	<p>薬の説明書の写し等（処方を受けた人の氏名、処方日、抗ウイルス薬名の記載のあるもの）</p> <p>※抗ウイルス薬とは、タミフル、リレンザ、イナビル、ソルファザ等をいう。</p> <p>※薬の説明書の内容で、本人のインフルエンザり患の確認がとれない場合には、学校指定の様式（医療機関で記載してもらうもの・有料）を提出していただく場合があります。</p>
インフルエンザ以外 (感染性胃腸炎(※1)、他)	<p>学校指定の様式（医療機関で記載してもらうもの）</p> <p>※診断書扱いとなるため有料です。ただし、病院のご厚意で減額・無料になることもあります。</p>

(※1) 急性胃腸炎は、出席停止扱いにはなりません。