

ほけんだより12月

2017年12月号
八千代特別支援学校

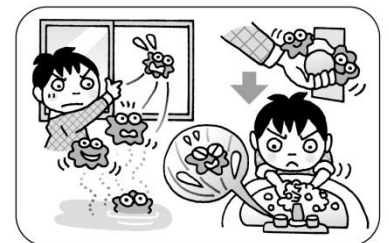
寒さが厳しくなってきました。冬はインフルエンザが流行します。千葉県勝浦市の中学校では9月から学級閉鎖が始まっています。手洗いうがいをしっかり行い、風邪やインフルエンザを予防しましょう。今月はインフルエンザについてです。

1. どんな症状がでるの？

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

2. どうやって感染するの？

一番多いのが「飛沫感染」で、咳やくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染します。他にも、ウイルスのついたものを触った手で、口や鼻を触る「接触感染」があります。



3. 感染を予防するには？

- 流行前の**予防接種**は効果的です。
- 石けんでのていねいな**手洗い**と、こまめな**うがい**をしましょう。
- 流行時は**マスク**をつけて、できるだけ人ごみは避けましょう。
- 食事・運動・睡眠を十分にとり、体の**抵抗力**を高めておきましょう。
- 換気**と**加湿**を心がけましょう。

4. 出席停止期間

インフルエンザの出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日間経過するまで」です。発症した日を0日、解熱した日を0日と数えます。インフルエンザの検査ができなかった場合でも、医師が「インフルエンザの疑いがある」と診断した場合には出席停止になります。出席停止の通知は、御家庭に郵送いたします。

インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日が経過している

+

発症後
5日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

