

ほけんだより～臨時号～

H26.12.16
魚住中 保健室

12月になり魚住中学校でもかぜ症状での欠席者に加え、インフルエンザでの出席停止者が増えてきています。学校での感染も考えられるので、まだかかっていない人は予防に努めましょう。

【12月15日（月）の欠席状況】

1年生：熱5名

2年生：インフルエンザ8名・熱4名

3年生：熱1名

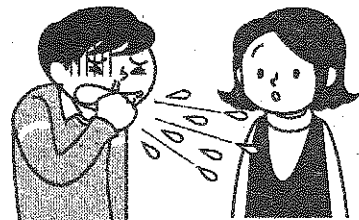


インフルエンザの感染経路にはどんなものがある？

※主に飛沫感染と接触感染ですが、狭くて閉め切った部屋などでは飛沫核感染の可能性もあるといわれています。

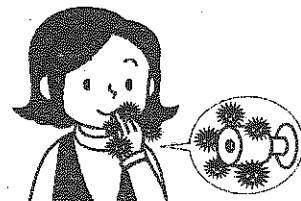
① 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみによってウイルスを含んだ飛沫が周囲に飛び散り、それを直接吸い込むことで感染する。



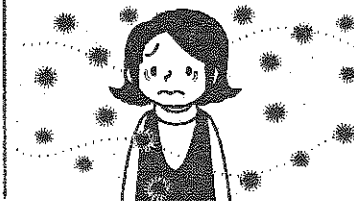
② 接触感染

ウイルスがついた物などを触った手で、自分の目や鼻、口を触ることで粘膜などから感染する。



③ 飛沫核感染

ウイルスを含んだ飛沫の水分が蒸発し、ごく細かい粒子（飛沫核）となって長く空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。



インフルエンザ予防5つのポイント！

① **手洗い、うがいをしましょう。**（手、口、喉からウィルスを追い出す！）

→ 人ごみにいた時、帰宅した時、朝起きた時、空気が乾燥している時に。

② **マスクをつけましょう。**

（保湿によってのどをうるおし、他への感染を防ぐ！）

③ **加湿をしましょう。**（ウィルスは湿度の高いところが苦手！）

→ 加湿器や、ぬれタオルを干すなどして、湿度の維持に努めましょう。

④ **人ごみはなるべく避けましょう。**（感染の可能性を少しでも下げる！）

⑤ **睡眠、栄養をしっかりと取りましょう。**（免疫力 up！）

→ 一番大事なことは、病気、ウィルスに対する抵抗力を弱めないことです。



《インフルエンザの出席停止期間》

法律で発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日経過するまでとなっています。必ず医師の診断を受け、登校については、医療機関で感染症登校許可書を記入していただいたから登校するようにしてください。

（感染症登校許可書は学校HPからもダウンロードできます。学校名・氏名は各自で記入してください。）

出席停止 期間例	発症日 発症当日 (0日目)	発症後 (1日目)	発症後 (2日目)	発症後 (3日目)	発症後 (4日目)	発症後 (5日目)	発症後 (6日目)	発症後 (7日目)
発症後1日目に 解熱した場合	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	登校可能	
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	登校可能	
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	登校可能	
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	登校可能