



保健だより



冬休みはどう過ごしましたか？3学期は登校する日数も少なく、あっという間に過ぎていきます。ただ、何をするにもまずは自分の体調が万全でないと、力を発揮できません。

特に3年生は、あと少しで高校生活最後のテストが控えています。しっかり体調をととのえておきましょう。

増えてます！インフルエンザ！

3学期が始まってインフルエンザにかかる生徒が増えてきています。皆さんはインフルエンザのことをどのくらい理解していますか？



かぜとインフルエンザは、ココが違う！

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
発熱	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)
主症状(発熱以外)	●くしゃみ ●喉の痛み ●鼻水、鼻づまり など	●咳 ●喉の痛み ●鼻水 ●全身倦怠感、食欲不振 ●関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス など	インフルエンザウイルス

●急激に熱が上がる、関節痛がある等、インフルエンザかな？と思ったら・・・

医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。
勝手な判断で自宅にある薬を飲むのはやめましょう。
市販薬にインフルエンザに対応する薬はありません。



●もしも「インフルエンザ」と診断されたら・・・

必ず学校に連絡をし、自宅で安静にする。
インフルエンザは出席停止です(欠席にはなりません)。
治癒後登校時に医療機関で記入してもらった罹患証明書を提出してください。
用紙は生徒手帳やIBANSHI GUIDE、HPにあります。



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								
3日間								
4日間								
5日間								

※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」の最後に解熱したとします。

●インフルエンザでもそうじゃなくても、うつさない・うつらない!

- OK せき・くしゃみが出るときはマスクをつける。
- OK 外から帰ったら必ず手洗い・うがいを!!
- OK 休み時間ごとに教室の換気をする。
- OK 十分な睡眠、栄養のある食事で、抵抗力をつける!



大切な連絡

学校生活中(授業、登下校、部活等)のケガで通院や入院をした人で、スポーツ振興センターの書類を出していない人はいませんか？
特に3年生は、学校に来る日数があとわずかなので、出し忘れのないようにしてください。1、2年生も、必ず3学期中に出すようにしてください。