

ほけんだより 12月

平成27年12月
広島市立福木中学校
保健室

今年もあとわずかになりました。冬休みも目の前です。楽しいイベントが続き気持ち膨らんでいる人。三年生は、受験の追い込みで気持ちを引き締めているかもしれません。誰にとっても充実した冬休みになりますように。来年のスタートは、心も体も元気に。毎年、寒さも増して空気が乾燥するこの時期は、かぜやインフルエンザが流行します。本校でも、数人インフルエンザの欠席がでています。外出後、帰宅されたら、うがい・手洗いをし、健康管理にご留意ください。



★インフルエンザについて

インフルエンザはインフルエンザウイルス（A型・B型・C型など）に感染して起こる病気です。空気の乾燥、湿度が低い等、最もウイルスが活発に働く条件が揃っている11月頃から2月頃に流行します。平成21年度は新型インフルエンザも話題になりました。市販のかぜ薬や解熱剤は症状を悪化させる場合もあるので、必ず医師の診断を受けてください。

★インフルエンザとかぜの違い

	インフルエンザ	かぜ（普通感冒）
主な症状	高熱・全身症状	上気道症状
他の症状	悪寒・関節痛・倦怠感・咽頭痛・咳	発熱
症状の進行	急激	ゆっくり
重症度	重症（気管支炎や肺炎、脳炎などの合併症を伴う）	軽症
その他	48時間以内に抗インフルエンザ薬を服用するとウイルスの増殖を抑える	

★インフルエンザの予防と治療

- ・手洗い・うがい・マスク着用（咳やくしゃみをする時、ウイルスが2m～3m飛び）。
- ・人混みを避ける。
- ・規則正しい生活を心がける（十分な栄養・休養・睡眠）。
- ・室内の湿度を保ち（50～80%）、窓を開けて空気の入換えをする。
- ・水分を十分に補給する。
- ・早めに医療機関を受診して治療を受ける。
- ・登校する際は、無理をしないようにする。

※薬で症状がよくなってもウイルスの排出は続いており、熱が下がって1～2日後再び発熱を起こす場合がある。解熱後も2日間は休養し、体力の回復を図ることが重要。

★インフルエンザにかかったら

- 1 安静・保温・栄養（水分補給）が大切です。
- 2 必ず学校に連絡をお願いします。インフルエンザは感染力が非常に強いので出席停止となり、特別欠席の扱いになり、出席すべき日数から除外されます。（学校保健安全法第19条）。また、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過して、医師から登校許可がおりたら出席可能となります。その際には、治療通知書（医療機関に置いてある無料のもの）をご提出ください。ただし、「学校感染症等治療通知書」が有料の場合に限り、医師の判断を受けて保護者が下記の用紙へ記入し、治療したことをお知らせいただいてもかまいません。

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



解熱



解熱後



登校可能

※1 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※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。

【 学校感染症等治療通知書 】

広島市立福木中 学校長殿

平成 年 月 日

広島市立福木中学校 年 組

氏名 _____

保護者名 _____ 印

病名 _____ (加療期間：平成 年 月 日 ~平成 年 月 日)

上記の病気で加療していましたが、感染のおそれもなく、集団生活ができる状態になったと、医師より登校許可がでました。

受診医療機関名 _____