

# ほけんだより1月

平成31年  
まつやまろうがっこう  
松山聾学校  
ほけんしつ  
保健室



今年の冬は、**今年の冬は、** 昨年ことし ふゆの冬はに比べると穏やかな天気さくねん ふゆ くら おだ てんき おお おもが多いように思いましたが、インフルエンザインフルエンザの流行りゅうこうは気温きおんに関係かんけいなくすごいスピードひろで広がっています。乳幼児にゅうようじやお年寄りとしよ、基礎疾患きそしつかんのある人ひとが感染かんせんすると重症じゅうじょうになりやすいといわれています。また、抗インフルエンザ薬こうインフルエンザやくを服用ふくようしている感染者かんせんしやだけでなく、抗インフルエンザ薬こうインフルエンザやくを服用ふくようしていない感染者かんせんしやにも異常行動いじょうこうどうで転落事故てんらくじこが起きています。「感染かんせんしない、させない努力どりよく」をお願いします。



## インフルエンザにかからないためには、どうすればいい？

養護教諭も勧める  
予防法

### ① せっけんを使った手洗いを

てってい  
徹底しよう



手や指て ゆびに付いたウイルスウイルスが鼻はなや口くちの粘膜ねんまくに接触せつしょくすることで感染かんせんします。「飛沫感染ひまつかんせん（咳せきやくしゃみのしぶきによる感染かんせん)」よりも飛沫ひまつに触れた手てで「接触感染せつしょくかんせん」するほうが感染かんせんの可能性かのうせいは高いたかといわれています。なので、こまめに手を洗あらってウイルスを洗あらい流ながすことが重要じゅうようです。

### ② ひとごみに行かない



感染かんせん力りよくが強いつよので、感染かんせんの機会きかいが増える人混みひとごみになるべく行かないのが得策とくさくです！！

### ③ すいみん 睡眠・休養をとる



睡眠すいみん・休養きゅうようは免疫めんえき力を高めたかめます。反対はんたいに、疲れてい人ひとほど、感染かんせんしやすい傾向けいこうがあります。

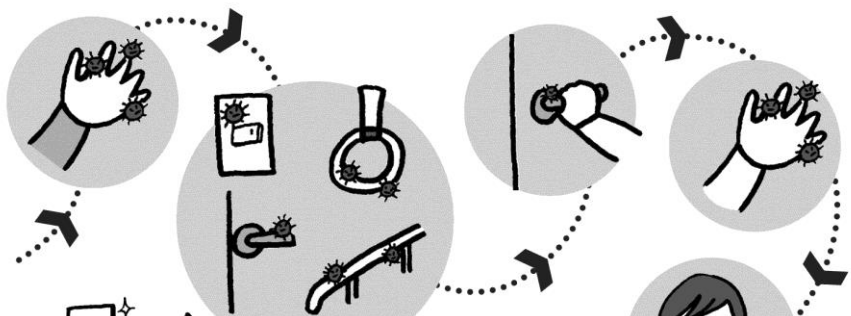
ては、裏面に詳しく載せています  
感染経路かんせんけいろう（どうやって広がっていくのか）について



愛媛県全体えひめけんぜんたいに「インフルエンザインフルエンザ」警報けいほうが出ました！！ほとんどの患者かんじやがA型がたです。(1月23日発表)

もし感染かんせんや発症はつしやうの疑いうたががあるときは、すぐにマスクマスクを着けましょう。感染かんせんを広げないためのエチケットです。

カゼやインフルエンザの  
かん せん けい ろ  
**感染経路**



⚠️ かってしまった人は  
ウイルスをまき散らさない

⚠️ 人がよく使う部分は  
ふき掃除、消毒



⚠️ 元気で手洗い  
うがいを忘れない

さいと し  
**再度お知らせです！**

ようじ か  
幼児は3日  
です

**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 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
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱

※2

※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。

はっしょうご か けいか  
**「発症後、5日を経過するまで」**  
の理由

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がる場合があります。この場合、解熱後2日を過ぎていても感染させる力が続くため「発症したあと5日を経過するまで」は出席停止にしているのです。

げねつご か けいか  
**「解熱後、2日を経過するまで」**  
の理由

インフルエンザウイルスに感染すると、1~3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3~5日くらい）、そして解熱後2日間くらいだからです。

インフルエンザの出席停止期間は、なぜ細かく規定されているのでしょうか？