

# 保健だより 11月



11月号  
No.7  
R7.11.18  
南陵中学校  
保健室

今年はインフルエンザの流行が早いです！

## 防寒対策 + 感染症対策！

インフル？コロナ？  
かぜ？胃腸炎？

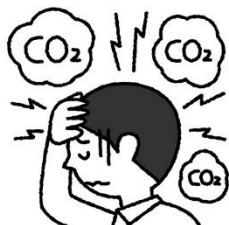


現在、市内小中学校ではインフルエンザの流行がみられ、学級閉鎖が急増しています。例年、1月下旬辺りから流行時期を迎えるので、今年はとても早いです。南陵中でも体調不良や感染者が増加中です。ここ1か月の南陵中のインフルエンザの罹患率は、約6人に一人がインフルエンザにかかったこととなります。これから寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しやすくなるので、これまで以上にしっかりとした感染症対策が必須です。さらに、気温の変化が激しいので、重ね着や気温にあった防寒対策が必要です。ここでいまいちど気を引き締めて、防寒対策と感染症対策を続けていきましょう。

### 換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに  
かんせん  
感染しやすくなる



にさんかたんそ  
ふ  
二酸化炭素が増え、  
ずつ  
頭痛がする



くうき  
よご  
空気が汚れ、  
いや  
にお  
嫌な臭いがする



チリやホコリが  
アレルギーの原因に

教室の暖房使用可能期間になったせいもあるのか、教室の乾燥がひどいです。寒いですが、換気をして、湿度を保つ努力をしましょう。保健委員会では水スプレーで保湿に取組みます。

さむ  
寒くても、一時間に一度は空気の入替えをしよう！

## ★確認しよう！インフルエンザ出席停止期間★

現在、市内小中学校ではインフルエンザの発生が多く、学級閉鎖も見られます。そこで、インフルエンザの出席停止期間を改めてお知らせします。以前と変更はありません。

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

**発症（発熱）した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**

特効薬が効いて、すぐに解熱しても、最低でも5日間は出席停止になります。また、5日を経過しても、解熱して2日以上経過しないと登校できません。詳しくは、医師に確認してください。

なお、インフルエンザ陽性者の、同居の家族への外出制限はありませんが、体調不良時はお休みしてください。また、生徒本人がインフルエンザ陽性と診断されましたら、学校へご連絡ください。

### 例1：発症（発熱）後1日目で熱が下がった場合

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
発熱（発症日）	解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱後2日経過しても5日間は停止		登校可能	

※例1のように、解熱後2日経過しても、発症後5日経過しないと登校できません。

### 例2：発症（発熱）後4日目に熱が下がった場合

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱（発症日）	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可能

※例2のように、発症後5日を経過しても、解熱後2日経過しないと登校できません。