

# 保健だより

令和2年1月31日  
五所川原農林高等学校  
保健室

## インフルエンザに注意!

2020年が始まり、気がつけばもう1月も終わり。みなさん、元気に過ごしていますか？  
3学期はさまざまな感染症が流行する時期です。青森県内でも再びインフルエンザが流行しています。感染性胃腸炎や手足口病も流行しています。インフルエンザやその他の感染症にからないように、ひとり一人が自分でできる予防対策をしっかりとしましょう！

### 予防! →

手洗い・うがい 部屋の換気 マスクの正しい着用  
人混みを避ける  
規則正しい生活を続けて、体の抵抗力をつける

インフルエンザウイルスは**湿気に弱く、湿度50%くらいで死滅**します。冬は空気が乾燥しているうえ、室内では暖房をつけるため、ますます乾燥してしまいます。しかも寒さで窓を閉め切っていて、換気が不十分となり、ほとんど密室状態なので、ウイルスの活動には最適なのです。部屋の**換気・加湿が大切**です。**1時間に1回は換気をしよう!**

### インフルエンザの症状・・・こんな症状がある時は要注意!

- 急な発病で、悪寒（さむけ）、全身のだるさ・痛みから始まる。
  - 発熱は38℃～40℃の高熱（※まれに、37℃台のこともあります）。
- しかし、それほど症状が強くない場合もあるので、風邪のような症状が長引く場合やいつもの風邪とは違うと感じる時は受診し、検査をしてもらいましょう。



帰宅後に具合が悪くなり、朝、起床後も具合が悪かったり熱がある人は、無理して登校しないで家で1日休んで様子を見てください。それでも回復しない場合は、必ず病院へ行くようにしましょう。欠席はしたくない、実習や部活動をやりたい気持ちは分かります。でも、自分の体のために、そして周りの人のために家で療養してください。インフルエンザの薬は**発症後48時間以内**に服用しないと効果がありませんので、おかしいな?と思ったら受診しましょう。学校にいる間に具合が悪くなった場合は我慢せず、保健室に来てくださいね。

なお、**インフルエンザと診断された場合は出席停止**となります(右上図参照)ので、必ず**学校(HR担任)へ連絡**をしてください。その際、**インフルエンザ何型か、発症日はいつなのか**も必ず伝えてください。**主治医に型や出席停止期間を確認するのもお忘れなく。**

## インフルエンザ

### なぜ出席停止なの?

出席停止期間

発症した後5日を経過し、  
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症		解熱			登校OK!	
発症				解熱		登校OK!	



#### 「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

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日間くらいです。

#### 「発症した後、⑤日を経過」のわけ

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ことがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

# 一人ひとりの心がけが大切です！あたりまえのことをしっかりとやろう！

## まだまだ注意！冬の感染症

**人のからだ**  
乾燥が  
苦手  
鼻やのどの  
ウイルスを追い出す  
力が弱まるから

**カゼやインフルエンザの  
ウイルス**  
乾燥が  
好き  
空気中で  
長く元気に  
活動できるから

**湿度高**  
元気な線毛は  
ウイルスを外へ  
運び出しちゃう

**湿度低**  
粘膜が乾燥すると  
線毛の動きが  
にぶっちゃう

**ウイルスに  
感染**

- 乾燥を防ぐには**
- ① 加湿器で湿度を50～60%にキープ
  - ② 暖房で乾燥した空気を入れ替える
  - ③ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
  - ④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ

**ウイルス**は  
こんなところに…

- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 階段の手すり
- スマホの画面
- パソコンのキーボード
- など

**だから手洗い！**  
手についたウイルスが体内に入ってしまうのを、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

