



# ☆☆ 保健だより ☆☆

別府中学校 保健室 H29.1.30 (月)

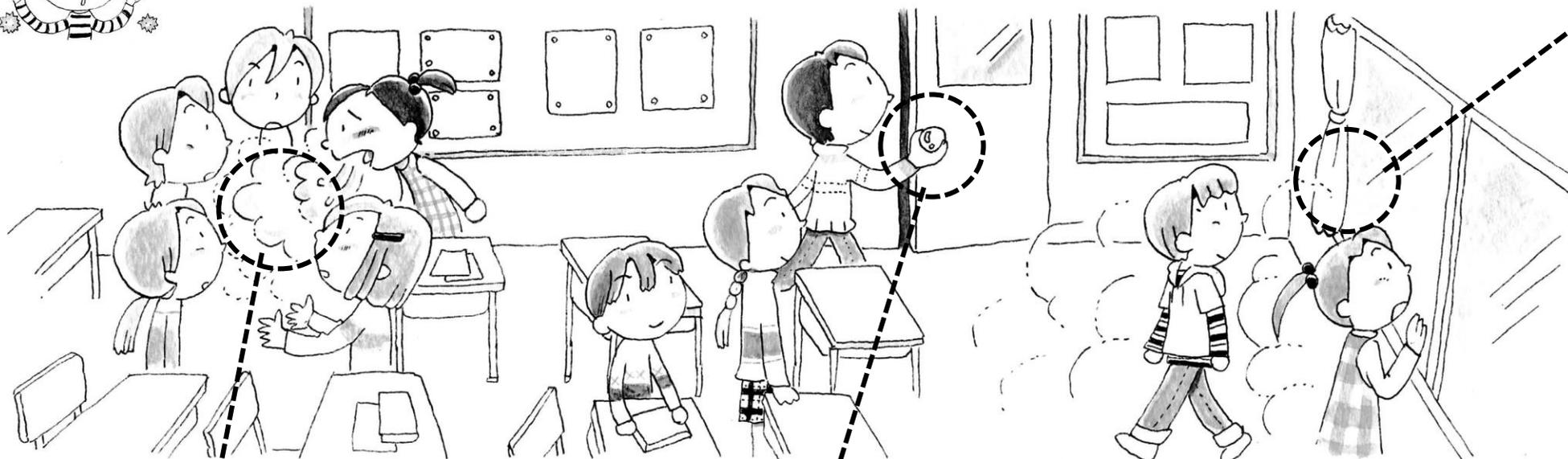


インフルエンザが流行中です。1月25日、埼玉県はインフルエンザ流行警報を発令しました。前年度より、1週間早い発令です。県内では、熊谷が最も流行しています。別府中では、1月26日に発生し、27日の朝、一気に休む人が増えました。今後も流行すること予想されます。**個人で予防対策**をしっかりと行ってください。また、**朝から体調が悪い人は、無理をせず、学校を休み受診してください。**



## ウイルスはどこから来るの!?

インフルエンザや風邪などのウイルスは、どうやって身体の中に入ってくるのか確認しよう!



### 空気感染

ずっと教室や廊下の窓を閉め切っていると、空気中にフワフワ飛ぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

### フロック方法

寒くても、教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリしますよ。



### 飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。周りの人は、吸い込んでしまうかもしれません。

### フロック方法

マスクをしてウイルスが身体の中に入ってくるのを防ごう! 自分が咳やくしゃみをする時も、周りの人へうつさないためにマスクをしよう!



### 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使うものにはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、身体の中に入ってきます。

### フロック方法

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石けんを使って丁寧に。うがいは、ブクブクうがいとガラガラうがいをセットでやろう!



出席停止期間を確認しよう!

## 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	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能

※1 発症日(熱が出た日)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」の最後の日に解熱したとします。