



健体康心

インフルエンザ、もう流行しています！

～「冬になってから」ではありません～

まだ10月ですが、全国的にインフルエンザの感染が広がっています。徳島県でも患者報告数が急増しており、県内でも学級閉鎖・学年閉鎖も出ています。「まだ秋だから大丈夫」ではありません。これから一人ひとりが感染をもらわない・広げないことが大切です。

徳島県：定点当たり
4.24人 ⇒ 10.27人
(この1週間で約2.4倍!!)

『今日からできること』4つを実行！

◎うつらない・うつさないために

1. 手洗い：帰宅後、食事前、鼻をかんだ後など。
2. 換気：寒くても、ときどき空気を入れ替える。
(教室は常時換気しています！)
3. 咳エチケット：咳やくしゃみがあるときはマスクなどで周囲に配慮。
4. 睡眠・食事：疲れているときこそ、無理をしない！

◎睡眠不足・疲労がある状態で無理に登校しない！！

『もし症状が出たら・・・』

「ちょっとしんどいけどいける」は要注意

◎発熱、強いだるさ、頭痛、関節痛、咳、のどの痛みなどがあるときは、無理をせず休養しましょう。

体調がおかしいと感じたら、早めに家族や学校へ伝え、必要に応じて医療機関へ相談してください。



◎インフルエンザの出席停止期間

欠席扱いではなく、登校してはいけない期間です。「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」(学校保健安全法施行規則で定められています。)

◎「出席停止届」については、本校ホームページからダウンロードできます。登校再開後、「出席停止届」と「必要書類」(診療明細書、処方薬の袋、薬剤処方箋、抗原検査結果等を添えて、担任に提出してください。)

養護担当より

この前、家族がインフルエンザA型に！「私もうつるかな…」と思いましたが、幸い発症せずにすみました。感染しなかった理由は分かりませんが、手洗い・換気+普段からの睡眠や生活リズムの大切さを改めて実感。
よく寝る・食べる・休む。
やっぱり毎日の健康管理が基本ですね。



例	発症日	発症日を0日目として、5日目までは出席停止					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目		登校OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合						解熱	1日目	2日目	登校OK