



保健だより

2023. 11. 1
和歌山市立河北中学校
保健室

インフルエンザにご注意を！



コロナが流行しだしてからはインフルエンザの流行がなく、インフルエンザに対する免疫が一般的にかなり落ちているといわれています。そのため、一度はやり始めると大きな流行になると予想されており、令和5年2月以降増えています。実際、インフルエンザは冬に流行することが多いですが、今年は普段では流行しない季節でもかかっている人が多いですね。

「例年より早く本格的な流行が生じる可能性があることに注意が必要です」と文部科学省からもお知らせされているところです。

感染力はとても強い！

インフルエンザウイルスは、一般の風邪を引き起こすウイルスよりも感染力が強く、気道に付着後 20 分程度の短時間で細胞の中に取り込まれ増殖していくといわれています。

体内に入った 1 個のインフルエンザウイルスが 24 時間後には 100 万個にまで増殖すると言われており、そのため、うつるときには 1～2 日で発症します。

予防は？



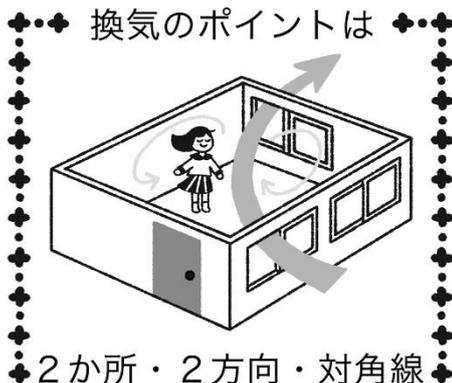
感染者がくしゃみ・せきをした際に飛び散るツバによる「飛沫感染」。

感染者の触ったものに第三者が触れることにより起こる「接触感染」。

そして、飛沫感染に似ていますが、「空気感染」もあります。ウイルスを含んだツバの水分が蒸発してもウイルスはすぐには消滅せず、数時間は空中を漂うといわれています。

コロナと同じく、マスク・手洗い・換気がいかに重要かを改めて認識しておいた方が良さそうです。

あと、うがいもしてね！



「休み時間になったら窓とドアを全開にする」よりも「常に対角線の窓を 15 cm くらい開けておく」ほうが良いそうですよ。

インフルエンザウイルスにもアルコール消毒は有効です。



インフルエンザの出席停止期間について

～発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで～

	発症 0日目	発症 1日目	発症 2日目	発症 3日目	発症 4日目	発症 5日目	発症 6日目	発症 7日目	発症 8日目
発症後 1日目に 解熱した 場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	4 発 日目	5 発 日目	登校可	😊	😊
発症後 2日目に 解熱した 場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	5 発 日目	登校可	😊	😊
発症後 3日目に 解熱した 場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可	😊	😊
発症後 4日目に 解熱した 場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可	😊
発症後 5日目に 解熱した 場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可

*発症とは、病院に行った日ではなく、インフルエンザ様症状（発熱など）が始まった日。

*1日のうちで、発熱・解熱の両方が認められた日は発熱期間です。

*幼児は、解熱後3日を経過するまでです。

*インフルエンザは出席停止扱いとなります。

学校（保健室にあります）からお渡しする用紙「インフルエンザによる欠席届」にご家庭で記入して学校へ提出してください。

病院で書いてもらわなくてかまいません。（インフルエンザのみ）

*コロナも、インフルエンザも、濃厚接触者の扱いはありません。

*コロナの出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」です。



保健室では、身長計が大人気！毎日測る人もいます。

「のびた〜！」「ちぢんだ〜！」あまり心配しないでください。測る姿勢や、顔の角度、くつしたの厚さ（！？）や髪型などで、数値は一定ではありません。それから、伸びる時期は、本当にそれぞれ違うのです。寝る時間、食事のバランス、適度な運動、やっぱりこれが成長には大切なのです。それと、笑顔ね！