

# ほけんだよん 12月

和歌山市立日進中学校 保健室



## 元気マンと 元気に冬休み!

元気マンと  
ウイルスを  
ブロック!

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

### 空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、  
空気中にウイルスがフワフワ浮かんでい  
るよ。それを吸い込んでしまうかも…。



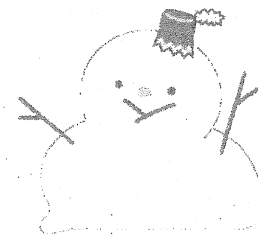
### 飛沫感染

せきやくしゃみをする、と、睡と一緒にたくさんのウイルスが飛  
び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

### 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイル  
スがついていることがあるよ。そこを触った手で口  
や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入  
ってくるかも…。

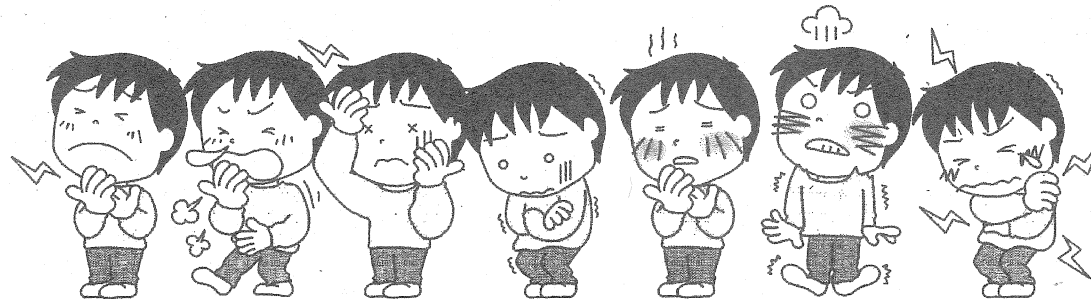
12月に入り、本格的な寒さになってきました。急に気温が低くなると体調を崩しやすくなります。もう一度感染対策を見直して、引き続き感染症予防に努めていきましょう。今年も残すところあと1か月となりました。みなさんはどんな1年になりましたか? 1年を振り返り新たな気持ちで3学期を迎えたいですね。



### かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



インフルエンザは、かぜの症状（のどの痛み、せき、くしゃみ、鼻水）に加えて

- 突然の38度以上の発熱
- 全身の痛み（関節痛、筋肉痛）
- 頭痛や起きていられないほど体がだるい などの症状がでることがあります。

このような症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。

医療機関を受診し、インフルエンザの診断を受けたら、登校や外出を控え、学校へ連絡してください。

## 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	原則							
	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	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中

※1 発症日翌日を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。