

インフルエンザ注意報発令中！！

南稜高校 保健室

【インフルエンザはどんな病気？】

☆特徴 急激に発症！以下の症状が現れます。

- ・発熱（38℃以上）、寒気
- ・頭痛
- ・全身のだるさ
- ・関節痛・筋肉痛などの全身症状

※ 時には肺炎や脳症などを併発して重症になることもあります。

今年は、熱が高くなくても(36~37℃台)インフルエンザと診断されています。発熱以外の症状があるときも、インフルエンザを疑いましょう！

【インフルエンザの予防法は？】

- ① こまめな手洗い・うがいの励行。
- ② マスクを着用する。
- ③ 部屋の換気と保湿（湿度50~60%）に心がける。
- ④ 栄養、休養、睡眠を十分に取る。
- ⑤ 流行時には人混みを避ける。

手洗いのタイミング

- ★外から帰ってきたとき
 - ★食事の前
 - ★くしゃみや咳をしたとき
 - ★鼻をかんだ後
- せっけんを使って
流水で20秒以上！

【インフルエンザにかかったら？】 **出席停止です！**

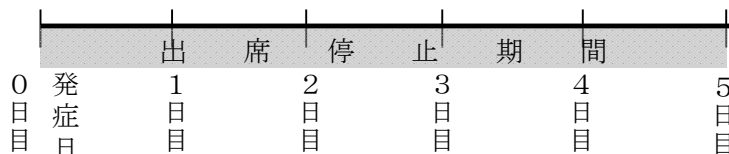
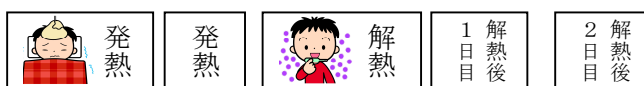
- ① 早めに医療機関を受診して治療を受ける。
 - ② 安静にし、十分な休養を。学校に無理して登校しない。
- ※ 特に37.5℃以上熱がある時はまず病院へ
- ③ 水分（お茶、ジュース、スープなど）を十分に補給する。
 - ④ 周りの人へうつさないために、咳エチケットを守り、外出を控える。

☆咳エチケット☆

- ・咳やくしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむける。
- ・咳が出ている時はマスクをする。
- ・手のひらで咳などを受け止めた時はすぐに手を洗う。
- ・使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てる。



出席停止期間 発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで



※ 熱が下がるのが4日目以降の場合、出席停止期間が延びていきます。

※ もし、朝からだるい・頭痛などインフルエンザかなと思ったら、とりあえず学校に来るのではなく、まず病院を受診し、インフルエンザの検査を受けてください。

インフルエンザの場合は出席停止です。診断書を提出してください（登校できるようになってからでも結構です）。

診断書は、保健室・事務室にあります。ホームページからダウンロード可能です。