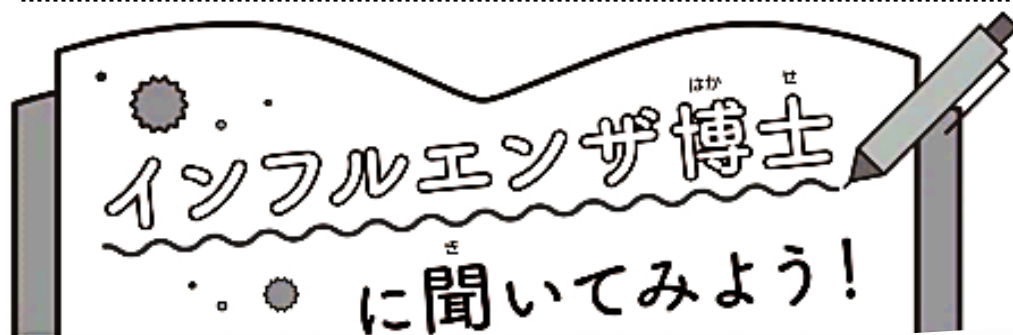


ほけんだより インフルエンザ特別号

令和8年9月9日
浦添市立神森中学校
保健室

今年度は早くもインフルエンザの感染が増えています。予防のために、適度に運動し、バランスのとれた食事、8～10時間睡眠をとり（睡眠指針より）、感染症にかかりにくい体づくりに努めましょう。体調が悪いときは無理をせず早めに休むことも感染拡大防止のために大切です。

インフルエンザ特別号では「インフルエンザ予防の基礎知識（表面）」と「出席停止期間、回復届出書、手洗いについて（裏面）」の特集です。



インフルエンザってなに？

予防方法は？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによっておこる病気です。38度以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。

マスクをする

飛沫感染のリスクを下げるほか、人にうつす心配もへります。



てあら

外から帰ったときはせっけんで手をあらしましょう。手洗いの後はきれいなハンカチでふこう。



なぜうつる？

飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスをすいこむことでうつります。

適度な湿度をたもつ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどや鼻などの粘膜を守る機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保つことも大切です。



接触感染

感染した人のくしゃみなどの飛沫がついたドアや机にふれると、ウイルスが手につき、その手で口や鼻にふれることでうつります。



適切な感染対策だけではなく、十分な睡眠やバランスのよい食事での抵抗力を高めることも大切です。

インフルエンザの出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。

発症後、最低5日間＋解熱後2日は登校不可

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		発症後5日以内	登校可能	
発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校可能	
発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

★数え方のコツ★

発症日は0日、その次の日から数えます。受診時に医療機関にたずね、学校まで出席停止期間の報告をお願いします。

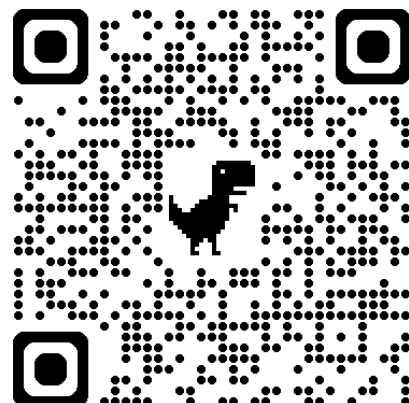
カメラをかざしてね

インフルエンザにかかり登校を再開される際は、

保護者の方がこちらの「様式1：回復届出書」

にご記入の上、保健室までご提出ください。

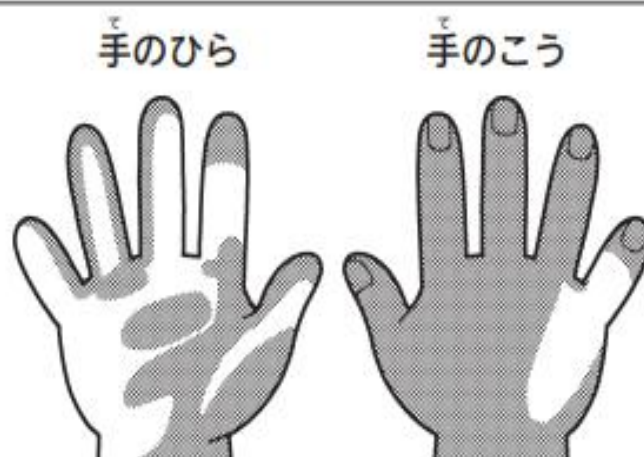
※この用紙は学校でも配布できますのでお困りの際は、お気軽にご連絡ください。



水でさっと洗うだけだと……

手のひらの一部しか洗うことができず、右の図で示した部分などによごれが残ってしまいます。

よごれをしっかりと落とすには、石けんを使って、手のすみずみまで洗うことが大切です。



洗い残しが多いところ