



平成30年12月3日発行
 堺市立殿馬場中学校夜間学級
 保健室

寒くなってきましたね。インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。



かぜとインフルエンザのちがい



かぜ

- のどの痛み
- 鼻水
- くしゃみ
- せき など

インフルエンザ

症状の進行がはやい

- 38℃以上の発熱
- （突然の高熱）
- 頭痛 ・ 関節痛
- 筋肉痛
- のどの痛みやせき、
- 鼻水もでる

症状をやわらげる薬はありますが、治療薬はありません。暖かくして、睡眠をたっぷりとりましょう。

じかんに ちりょうやく つかう はつねつ きかん
 48時間以内に治療薬を使うと、発熱の期間が1
 ～2日短くなります。

インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの出席停止の日にちの数え方については、発症した日は数えずに、その翌日を1日目とします。必ず医師の診断を受けて「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」を守ってください。また、出席停止の場合は学校にお知らせください。

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に解熱した場合	発症	解熱	1日目	2日目			登校可能	
発症後4日目に解熱した場合	発症				解熱	1日目	2日目	登校可能

せっけんで手をあらおう

- ① 腕まくりをし、水道水で手をぬらします
- ② 石けんを泡立てます
- ③ 手のひらをあわせてあらいま
- ④ 手のこをあらいます
- ⑤ 指と指のあいだをあらいます
- ⑥ 指先、つめの中をあらいます
- ⑦ 手首をあらいます
- ⑧ 石けんを流し、ハンカチやタオルでふきます