



平成31年 1月18日  
猪苗代町立吾妻中学校  
発行責任者：早川知里

3学期は、学年の大切なまとめの時期です。インフルエンザの流行が本格化する時期と重なることから、「うつらない！うつさない！」を合言葉に健康面でのバックアップをよろしくお願いします。

3年生は、受験が本格化します。受験は、体力勝負であると思います。自分自身の体調管理がしっかりできれば、他人の健康も守ることができます。全校生で協力してウイルスに負けずに乗り切りましょう！

## 1月の保健目標：かぜを予防しよう

# インフルエンザ流行中です！



福島県内の全ての学校で、1月17日（木）現在、インフルエンザで約3500名を超える人が出席停止で休んでいます。猪苗代町では、12名がインフルエンザにかかっており、県内どの地域でも流行が見られている現状です。

インフルエンザは、くしゃみ・せき、会話等をした際にウイルスが飛び散って広がり、これを吸いこむことで感染します。「自分は予防接種もしたし、ちょっとのせきぐらいでは感染しないだろう。」と油断してはいけません。予防接種は、あくまでも予防の1つであるため絶対にかからないわけではありません。くしゃみ・せきが少しでもある場合にはウイルスが空気中にでている可能性があります。自分の健康も相手の健康も守れるように、少しでもくしゃみやせきが出ている場合は、必ずマスクの着用をお願いします。（万が一に備え、かばんの中に予備のマスクを常時入れておいてください）

また、朝の家庭での健康観察もよろしくお願いします。いつもと体調が違っていたり、だるさ・熱っぽさがあつた場合は、無理をさせないようにお願いします。検温もあわせてお願いします。万が一、インフルエンザにかかってしまった場合は、学校まで連絡をよろしくお願いします。

### ～インフルエンザの特徴～

潜伏期間：平均2日（1～4日）

感染経路：飛沫感染、接触感染



出席停止期間：発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

特徴：せき、のどの痛み、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れる。

#### ○出席停止の数え方（インフルエンザの例）

**「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」（学校保健安全法施行規則より）**

土曜日に発症・発熱（0日目）

↓

症状1日目      症状2日目      症状3日目      症状4日目      症状5日目  
日曜日も発熱   → 月曜日に解熱   → 火曜日（解熱後1日目） → 水曜日（解熱後2日目） → 木曜日

この間に発熱が再発していなければ、**金曜日から登校可能**