

ほけんだより

那覇市立石田中学校
令和7年 1月7日
発行：保健室（金城）

2025年になりました。今年の干支は巳。へびは、「新しい自分に生まれ変わる」「幸せな未来をつかむ」というステキな意味を持っているそうです。石田中学校の皆さんにとって良い1年となりますように！

インフルエンザ注意報発令中（那覇市）



どうしてかな？

<p>1 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p>	<p>2 ウイルスがたまるから</p> <p>空気をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p>	<p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…</p>
---	---	--

みんなで協力して空気を入れ替えよう

- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

感染予防対策に協力してくれてありがとうございます

「水分補給」はカゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

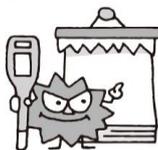
発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です

- せき 咳エチケット
- こまめな水分補給
- 手洗い・うがい
- 日頃の体調管理

インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

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

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	発熱 (hatched bar)	解熱 (happy face)	→	→	→	登校OK!	
発症 (sad face)	発熱 (hatched bar)	発熱 (hatched bar)	解熱 (happy face)	→	→	登校OK!	
発症 (sad face)	発熱 (hatched bar)	発熱 (hatched bar)	発熱 (hatched bar)	解熱 (happy face)	→	→	登校OK!



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

インフルエンザと診断されたら・・・

- ① 学校へ報告をお願いします（例：●日発症、インフルエンザAの診断、●日までお休みします）
- ② 出席停止期間中、ご自宅でゆっくり療養して下さい。※部活動も期間は同様です。
- ③ 回復して登校する際には『インフルエンザ経過報告書』の提出が必要になります。（様式については学校にお問い合わせ下さい。石田中学校ホームページからもダウンロードできます）