

## インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則

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です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

| 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |     |

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

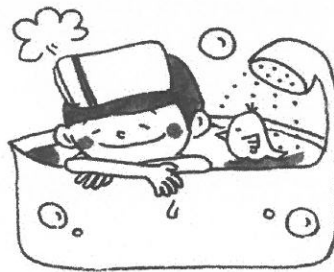
インフルエンザ注意報が発令されています。うつらない・うつさないための対策を心がけましょう！  
医師からインフルエンザと診断されると、学校は「出席停止」扱いになり、登校することが出来ません。  
現在、登校のための基準は『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』と定められていますが、このように変更された背景のひとつには、抗インフルエンザ薬の普及があります。  
抗インフルエンザ薬は、主にウイルスの増殖を抑える効果があるものの、ウイルス自体をやっつけるわけではありません。薬を使用して熱が下がった後も、ウイルスはしばらく体内に残り、咳やくしゃみで周囲に飛び散ります。薬の効果で症状が治まって楽になると、「完全に治った」と思いがちですが、基準をもとに医師の指示に従い、快復に努めましょう。

## 免疫力を上げるために！ ぐっすり眠るポイント



### 布団を温めておく

布団が冷えていると寝付きが悪くなるので、温めておきましょう。寝る1時間前くらいに布団の中に湯たんぽなどを入れておきます。



### ぬるめのお湯にゆっくりつがる

熱めのお湯につかると体温が上がり、眠りにくくなります。ぬるめのお湯にゆっくりつがって、からだの芯から温まりましょう。



### 厚着をしすぎない

厚着をしたまま寝たり、布団をたくさん掛けすぎたりすると、眠りに入るための体温低下がうまくいきません。