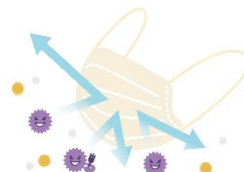


保健だより

感染症予防号

茨城県立水戸第一高等学校
保健室 R5. 10. 24



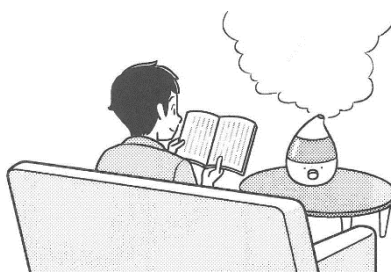
◇ インフルエンザ流行警戒中 ◇

インフルエンザウイルスは、感染者のせきやくしゃみなどに含まれ、それが人の体内に侵入することで感染します。インフルエンザの感染を防ぐためには、手洗いやうがい、人混みでのマスクの着用などでウイルスを体内に入れないことが重要です。また、ワクチン接種も重症化の予防に有効です。



外出時や食事前など、こまめに手洗い・うがいをして、ウイルスがついた手指からの接触感染を防ぎましょう。

加湿器を活用し、のどの粘膜を保護してウイルスの体内への侵入を防ぎましょう。



人が密集・密接した環境では、換気が十分にできていない可能性があります。マスクを着用して飛沫感染を防ぎましょう。



食事や睡眠などの生活習慣を整えて、体力をつけ免疫の働きを保ちましょう。

◆インフルエンザの出席停止期間◆

原則として発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでが出席停止期間となります。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症／発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	※発症後5日を経過していないため登校不可	登校可能 	
出席停止期間								
発症後4日目に解熱した場合	発症／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
出席停止期間								