

保健だより インフルエンザ特別号

桜丘高等学校 保健室

桜丘高校インフルエンザ注意報！

寒さが本格的になり、校内でも流行性のインフルエンザ感染に対する注意が必要な時期になりました！インフルエンザは感染力が非常に強いいため、予防を心がけ感染拡大防止にご理解とご協力をよろしくお願いします。

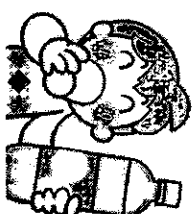


一人ひとりの予防が
インフルエンザの
流行を防ぎます

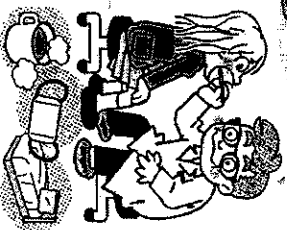
- こまめな手洗い**
石けんを使ってウイ
スを洗い流し
ましょう。
- 部屋の加湿**
空気が乾燥するとウイ
ルスに感染しやすいため、
湿度は50～60%に。
- 部屋の換気**
窓を開けてウイ
スを追い出しましょう。
- 人混みを避ける**
人がたくさんいると感
染の確率が高くなります。
- マスクを常用**
鼻やのどが潤って、感染
の予防に。
くしゃみやせきでウイ
ルスが飛び散るのも防ぎます。
- 規則正しい生活**
十分な睡眠、規則正しい
生活、バランスの取れた食
事で免疫力がアップします。

＋α「水分補給」

- 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
- 長入したウイ
ルスと
一緒に外に出す働きを助けます



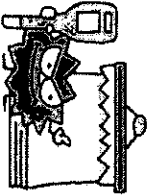
インフルエンザかな？ と思ったら



- 早めに病院へ**
インフルエンザの診断をうけた場合は、速やかに担任に報告すること。
- しっかり休養**
安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。
学校は出席停止で、欠席にはなりません。
- マスクをする**
家族や周りの人にうつさないように。
- しっかり飲む**
お茶、スポーツ飲料、スーパなど、何でもいいので飲むものをこまめに。

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		解熱				登校OK!	
発症		解熱				登校OK!	
発症		解熱				登校OK!	



※休日夜間急病診療所等を受
診した場合は・・・
①用紙に保護者のサイン
②インフルエンザに感染した
ことが証明できるもの
(タミフル・イナビル・リレン
ザ等の抗インフルエンザ薬の
処方箋やインフルエンザの検
査結果が書かれている用紙)
を提出して下さい。