

# ほけんだより



東水沢中学校 保健室 / 2023 年 12 月 13 日 発行 NO. 14

本校でもインフルエンザが流行し始めました。保健室で対応していると個人差はありますが、「喉の痛み、頭痛」から始まって「寒気のにちに急激な発熱（38℃台）」という症状が見られます。

2学期も残りわずかになりました。全員が元気に冬休みをむかえられるように、体調管理に気を配りましょう。



## インフルエンザかな？～受診のタイミングは 12 時間後～

インフルエンザかどうかは、病院で鼻の奥の粘膜をこすり検査すると数分でわかるように検査キットがあります。でも、熱が出たばかりでは「陰性」と判断されることがよくありますね。

インフルエンザウイルスの最適な検査時期について、日本感染症学会では『発症して12時間以内のインフルエンザウイルスの検査実施には診断に問題が残り、発熱後12時間以内の偽陰性（本当は陽性だった）率が29%であったが、12時間以降の偽陰性率は0%であった』という論文が発表されています。

### インフルエンザかな？と思った時の受診のタイミングは…

①発熱から12時間以上経過（最低8時間以上経過）していること

②発熱から48時間以内であること（薬でウイルスの増殖を抑えることが可能な期間）

重症（けいれん、意識障害、顔色が悪いなど）でなければ、様子を見てから受診しましょう。

なお、医療機関では検査結果が陰性でも翌日以降の再検査や、検査を行わずに症状等によりインフルエンザと判断し、治療薬を処方することがあります。

自分のために  
みんなのために

## カゼ インフルエンザ 協力して流行を防ごう



### 感染症予防の3原則



✓ バランスのとれた食事

✓ 適度な運動



✓ 十分な睡眠

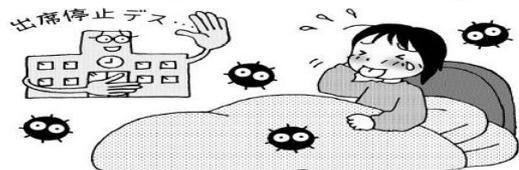


### 抵抗力を高める



### 感染経路の遮断

### 感染源の除去



出席停止デス...

再確認!

# インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律（学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令）で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

## インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

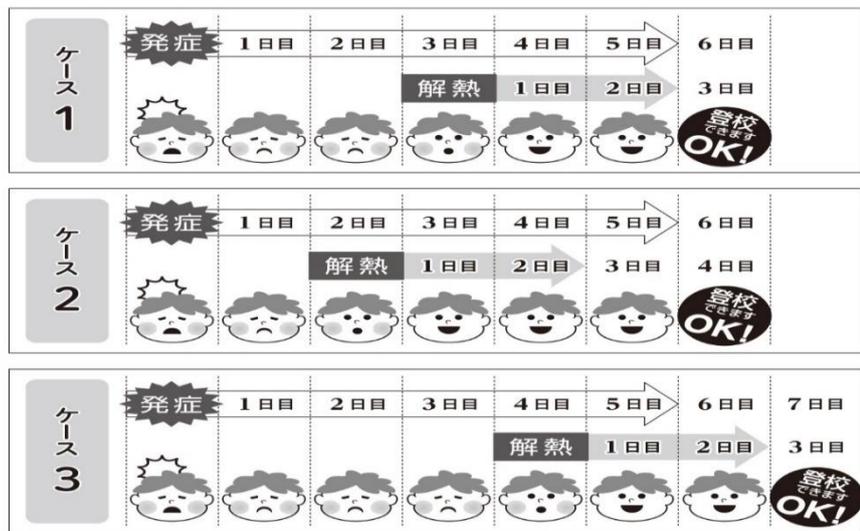
解熱後  
**2日**が経過している

+

発症後  
**5日**が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



☆発症は、病院でインフルエンザと診断された日ではなく、発熱等の症状が出た日です。

## 体温の正しい測り方を覚えていますか？

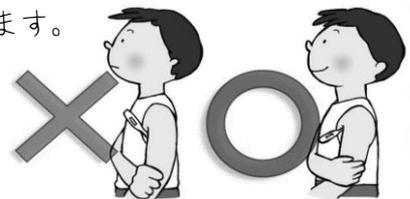
ヒトの体は、36～37℃位の体温を保つようになっています。体温が上がると汗をかいて熱を逃がし、体温が下がると筋肉を震わせて熱を作り出しています。「37℃ = 熱がある」と思っている人がいると思いますが、そうとは限りません。平熱が36.8℃の人が37℃になるのと平熱が35.8℃の人が37℃になるのでは大きな差がありますよね。いつもの平熱と比べて体温はどうだろう？という見方が必要になってきます。

毎日検温していた時期があるので、平熱を覚えているとは思いますが、自分の平熱を確認してくださいね。

★脇の下で測る体温計の正しい測り方

体温計を上から差し込んだり、脇からはみ出していると正しく測れません。

正しい測り方を確認しましょう。



- 汗をふく
- わきのくぼみにあてる
- 体温計は下から上向きに挟む
- わきをしめて、挟んだ方の手のひらを上向きにする
- 反対の手でひじを軽くおさえる
- 音が鳴るまで、動かない