



愛知県立半田東高等学校  
平成31年1月7日

あけましておめでとうございます。新しい年を迎えると気持ちが引き締まります。もう今年の目標は立てましたか？まだの人は、これからの1年を想像して、わくわくした気持ちで目標を立ててみてくださいね！

## 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	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	発症	解熱					登校OK!
発症	発症		解熱				登校OK!
発症	発症	発症	発症	解熱			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。

※医師が感染の恐れがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

## 予防に役立つ！ 水分補給とマスク着用のすすめ

夏には意識していた水分補給。冬になると忘れがちになっていませんか？汗もかかないし、必要のないのでは？と思う人もいるかもしれませんが、実はじっとしていても尿や便、皮膚や呼吸から水分はどんどん出ています。



《冬の水分補給のメリット》

- ★のどや鼻の粘膜を潤してウイルスの感染を防ぐ
- ★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る

風邪やインフルエンザを引いてしまった後も発熱や下痢、嘔吐があればいつも以上に水分補給が大切です！

寒くなり、風邪を引いている人が増えてきました。マスクは着用していますか？今一度マスクの効果をおさらいしましょう！



★飛散防止と感染防止

くしゃみや咳をしても、ウイルスを含んだ「飛沫」がマスクに引っかかり、周りにウイルスが飛び散るのを防ぎます。また、飛び散ったウイルスを吸い込むことをガードすることもできます。

★のどを潤す

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥の繊毛が活発になり、ウイルスを体内から追い出します。

マスクだけでは完全に予防はできないので「手洗い」も忘れずに！