

ほけだより

平成30年12月19日
豊橋中央高等学校
保健室

今年の冬至は12月22日です。太陽の出ている時間が1年で1番短く、ということは1年で1番夜長い日。くつろいだ気分も長い日です。柚子湯に入るにも冬至の習慣。他にも夜空の観察や家族との団らんなど、ふだんできないことをゆっくり楽しむこともいいですね。

インフルエンザの季節です。予防は手洗いとうがい！！体調を崩さないように気を付けて、楽しい冬休みにしましょう。また、3学期に元気に会いましょう。

熱があるときは。

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいもののがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

鼻がつまるときは。

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

インフルエンザにかかった際は、学校に連絡を忘れずに

インフルエンザで休んでしまった場合は、欠席ではなく【出席停止】扱いとなります。学校に登校してはいけない状態で、忌引と同じ扱いとなります。学校指定の出席停止の用紙を提出してください。（診断書をとる必要はありません。病院から出席停止の用紙をもらえる場合は、そのまま学校に提出してください。）出席停止の用紙とは、学校感染症に罹患した場合、提出していただく医療機関を受診した証明書の事です。本校HP「保健室」のコーナーから出席停止の用紙がダウンロードできるようになっています。必要な際は、ぜひご活用ください。

※その環境に無い場合は、今までと同様に保健室まで出席停止用紙を取りに来てください。

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

※医師が感染のおそ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

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