

ほけんだより

～インフルエンザ特別号～

青森県立大間高等学校

保健室

令和7年11月21日発行

インフルエンザが流行する季節になりました。全国的に例年より流行の入りが早くなっているそうです。下北でもインフルエンザの感染者が増加中です。本校でも流行の兆しが見えてきています。まずは自分自身が感染しないよう体調管理をしっかり行いましょう。感染のおそれがある場合は、「マスクを着用する」「無理をして登校しない」など他の人にうつさない意識をもつことも大切です。感染した場合は、医師の指示を受けしっかり療養しましょう。みなさんの力で流行を乗り越えましょう！

症状

のどの痛み、鼻水、咳、発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛

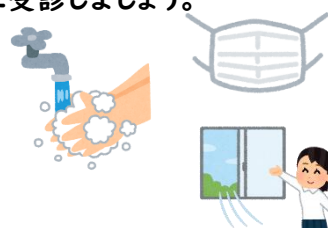
これらの症状があるときや体調がすぐれないときには、登校前に検温したり、無理せず欠席したりするなどの対応をよろしくお願いいたします。感染が疑われる場合には早めに受診しましょう。



予防法

手洗い・うがい、マスクの着用、こまめな換気

マスクの着用は、ウイルスを体内にいれない、ウイルスを持っていた場合でも他の人への感染を防げるなどの効果があります。



インフルエンザの出席停止について

**発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を
経過するまで登校できません。**

※詳細は裏面をご覧ください。

		発症後、最低 5 日間は登校不可							
		発症当日	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
例1	発症 2 日目に 解熱	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	発症後 5 日以内 登校不可	登校可能	
例2	発症 4 日目に 解熱	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

○発症した日を「0日目」と数えます。

○解熱した日は「0日目」と数え翌日が「1日目」となります。

○家族がインフルエンザにかかっても、本人が医師等にインフルエンザの診断を受けていないときは出席停止とはなりません。