



コロナとインフル同時流行!

全国的にコロナに感染だけでなく、インフルエンザが流行しています。北高でもコロナとインフルエンザの欠席者が増えてきました。予防はコロナもインフルエンザも同じです。感染対策をしっかりと行い、十分気を付けましょう。

予防で一番大切なこと 「体の抵抗力を高めておく!!」

睡眠
遅くても夜12時
前には寝る!!

栄養
きちんと食事
をとる!!



睡眠・栄養をとった上で + 手洗い・換気・うがいをしよう!!

インフルエンザってどんな病気だった?

1~3日の潜伏期間ののち発症し、強い寒気、だるさ、関節の痛み、頭痛、発熱などが症状です。37℃台のこともあります。38℃以上の高熱が特徴です。コロナと違いがわかりにくいので、検査しなければ診断が付きません。

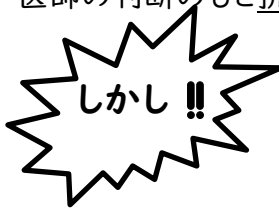
検査

検査は発症後12時間以降(48時間以内)が望ましいです。タイミングが早いと陰性が出てしまうこともあります。

治療

医師の判断のもと抗インフルエンザ薬を48時間以内に服用すると早く回復(解熱)します。

タミフル、イナビル、リレンザ、ゾフルーザ...など



早く熱が下がっても発症後1週間近くはウイルスを周りに振りまいてしまうので、自分が元気でも周囲への配慮をお願いします!(マスクをするなど)

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

| 例 | 発症日 0日目 | 発症後 1日目 | 発症後 2日目 | 発症後 3日目 | 発症後 4日目 | 発症後 5日目 | 発症後 6日目 | 発症後 7日目 |
|-------------------|-------------|------------|------------|----------------|----------------|----------------------------------|----------------|------------|
| 発症後2日目に 解熱した場合 | 発症 / 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後 1日目 | 解熱後 2日目 | ※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない | 登校可能 | |
| 出席停止期間 | → | | | | | | | |
| 発症後4日目に 解熱した場合 | 発症 / 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 |
| 出席停止期間 | → | | | | | | | |