

# インフルエンザにご注意！

平成29年12月 保健管理・総合相談センター  
保健管理部門

## 【インフルエンザの症状】

- **37.5℃以上の突然の発熱、咳、鼻水、関節痛等** 症状が出た場合はマスクをして医療機関を受診、もしくは保健管理部門に相談してください。

体温計を  
買いましょう

## 【インフルエンザと診断されたら】

- **発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過する** まで出席停止(自宅療養です)



### 日常生活での予防

#### ●外出後は、こまめにうがいと手洗いをしましょう！

石けんやハンドソープを使い**15秒以上**、手のひらだけでなく、手の甲、指の間や爪の間、手首までしっかりと。

#### ●人混みではマスク、咳、くしゃみには咳エチケット！

**咳エチケット**: 人に向かって咳やくしゃみをしない。  
とっさに出そうな時は周囲の人から顔をそらし、ティッシュなどで口、鼻を覆います。



#### ●体調を整え、栄養と休息を十分にとりましょう！

過労や睡眠不足も体力を低下させてしまいます。

## インフルエンザの出席停止期間の確認をお願いします

### 発症した後5日を経過し、かつ 解熱した後2日を経過するまで出席停止

「発症後5日を経過していること」に加え、「解熱後2日を経過するまで」も条件になるので、注意してください。

薬の効果で熱がすぐ下がるようになりましたが、ウイルスの感染力はしばらくの間残っています。症状がおさまって楽になると、「完全に治った」と思いがちですが、出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることで、インフルエンザの蔓延を防ぐことを心掛けてください。

例①: 発症後2日に解熱した場合

発症日	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	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内なので登校不可	登校可能

### ※発症日は1日と数えない

例②: 発症後4日に解熱した場合

発症日	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	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

発症後5日を経過しても、  
解熱後2日目なので登校不可となる