

# 保健だより

# 期末直前号

さいたま市立浦和高校 保健室



睡眠時間を削ったり食事を抜いたりすると、身体の抵抗力が低下して、感染症にかかりやすくなります。テスト勉強も大事ですが、体調管理も各自でしっかりしましょう。

## 出席停止の手続について

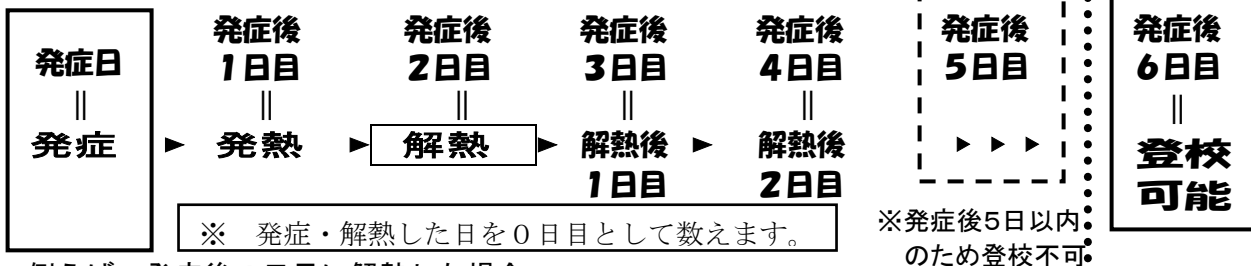
医療機関でインフルエンザや感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）等、診断を受けた場合はすぐに学校に連絡してください。連絡を受け次第、書類を郵送します。（翌日に登校可能な場合は、登校後直接渡すこともあります。）

校内で昨年より3週間早くインフルエンザの流行が始まりました。

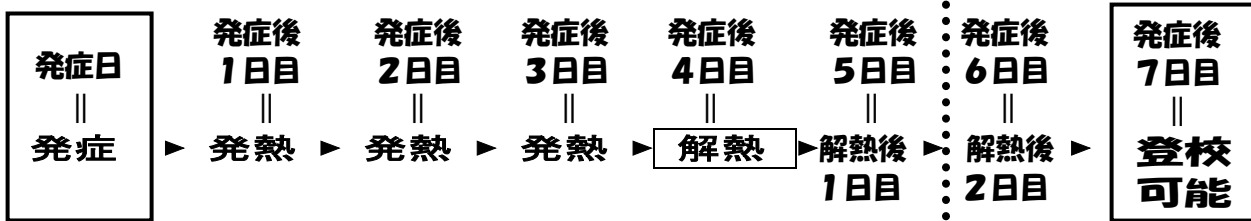
### ☆インフルエンザによる出席停止期間に気をつけてください！

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



☆抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、一旦熱が下がっても、再び発熱する場合があります。出席停止期間に従って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につながります。

☆発症日は、医療機関を受診した日ではなく、インフルエンザの様な症状（38度程度の発熱）が始まった日です。そのため、医師に発症日を相談・確認してください。

☆「体調不良」による欠席連絡の際は、主な症状（発熱、頭痛、咳、腹痛、おう吐、下痢など）を伝えてください。

☆不明な点がある場合は、高校保健室まで問い合わせてください。

**かぜ・インフルエンザ**  
体調が悪いときは、無理をしないで！

