



朝晩はめっきり涼しくなってきたこの頃、体調管理はできていますか。これから更に気温が下がってくると、聞こえてくるのがインフルエンザです。インフルエンザは急激に発症し、流行は爆発的で短期間に広がる感染症です。潜伏期間は平均 2 日（1-4 日）で、感染経路は飛沫感染（説明は以下に記載）。接触感染もあります。感染期間は発熱 1 日前から 3 日目をピークとし、7 日目頃までです。

症状・予後

インフルエンザの症状は、悪寒、頭痛、高熱（39-40℃）で発症します。頭痛とともに咳、鼻汁で始まる場合もあります。全身症状は倦怠感、頭痛、腰痛、筋肉痛など。呼吸器症状は咽頭痛、咳、鼻汁、鼻づまりなど。消化器症状が出現することもあり。おう吐、下痢、腹痛がみられます。脳症を発症した場合は、けいれんや意識障害を来し、死に至ることや、後遺症を起すこともあります。また、異常行動や異常言動が見られることもあります。

予防法

一般的な飛沫感染対策として、手洗い・うがい、マスクの着用等が挙げられます。飛沫感染とは、唾液の水分などでコーティングされた5μmより大きい粒子（1m程度で落下し空中を浮遊し続けることはない）を介する感染のことです。すなわち感染している人が咳やくしゃみ、会話をした際に、口や鼻から病原体が多く含まれた小さな水滴が放出され、それを近くにいる人が吸い込むことで感染します。一般に市販されているマスク（不織布製またはガーゼのマスク）を患者がつけば、飛沫感染の防止効果は高く、飛沫は1m前後で落下するので、1-2m以上離れていれば感染の可能性は低くなります。

ワクチン

上記の予防法に加え、インフルエンザワクチンの接種が有効です。予防接種をしたからインフルエンザにかからないわけではありません。特にインフルエンザにかかった場合にハイリスク（重症化しやすい）となる基礎疾患を持つ人への接種が勧められています。10月に入ると、皮下注射によるインフルエンザワクチンの接種を開始する医療機関が多いようです。高校生の場合は13歳以上なので、1回0.5mlの1回接種となります（13歳以上でも基礎疾患があり、著しく免疫が抑制されていると考えられる場合には医師の判断で2回接種となる場合があります）。

ワクチンの接種で気をつけたいことは、他の予防接種を受ける予定のある人は時期を検討する必要があります。また基礎疾患等によりワクチンを接種できない場合もあります。保護者や医療機関とよく相談をして判断するようにしましょう。

感染拡大予防

流行期に発熱と呼吸器症状が生じた場合は欠席し、安静と休養をとり、症状に応じて医療機関を受診しましょう。診断方法として、鼻咽頭ぬぐい液を用いた抗原の迅速診断キットがあります。発症翌日が最も検出率に優れていますが、それでも偽陰性（インフルエンザであっても検査上は陰性になること）を示すこともあるようです。インフルエンザにかかった場合は、飛沫を介して感染を拡大しないように、外出を控え、必要に応じてマスクをしましょう。



出席停止期間

学校保健安全法には、学校における感染症の予防に関する規定があり、そのひとつに出席停止があります。目的は感染症の拡大防止のためです。インフルエンザの場合は、発症した後（発熱の翌日を1日目として）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とします（抗ウイルス薬によって早期に解熱した場合でも感染力は残るため、発症した後5日を経過するまで出席停止となります）。ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたとときには、この限りではありません。

参考までに…「〇〇した後△日を経過するまで」とした場合は、「〇〇」という現象が見られた日の翌日を第1日目として算定します。

本校での出席停止に関する手続きは…

もしインフルエンザと診断されたら、通常の欠席連絡と同様です。保護者が学校に連絡し、理由を伝えてください。

本校では、保護者の記入による「出席停止報告書」を、出席停止期間が終了し登校を再開した後に提出していただいています。「出席停止報告書」は2、3年生は原則として自宅に郵送します。1年生は学校のホームページからダウンロードしてください（ダウンロードできない場合は、登校を再開した日に用紙を保健室まで本人が取りに来てください）。

「出席停止報告書」は、治癒証明書ではありませんので、登校を再開するために必要な書類とは異なります。ただし、教育委員会への報告や感染状況を把握するためにも「出席停止報告書」は必要な書類です。インフルエンザ等の学校で予防すべき感染症にかかり、出席停止扱いとなった場合は必ず提出するようにしてください。

〈引用文献 日本学校保健会：学校において予防すべき感染症の解説 2018〉

スポーツ振興センター申請の手続きについて



スポーツ振興センター申請の手続きのために来室する生徒への連絡です。
以下のことをチェックしてから来てください。

- ① 初めて受診した日付→書類は月に1枚必要なのでいつから通院したのか尋ねます。
- ② どの医療機関へ受診したのか→〇〇整形外科 or 〇〇整骨院 使用する書類の種類が違います。名称を把握しておきましょう。
- ③ 薬の有無（内服薬、外用薬）
→「有」の場合→処方箋をもらって病院外の薬局に買いに行った→別の書類必要
→処方箋をもらわずに病院内で薬を出された→別の書類不要
- ④ 医療機関または薬局からの領収書は、学校に持ってくる必要はありません。
→スポーツ振興センターの手続きに必要な書類は学校から渡します。

※ 特に③について、院外処方の場合は医療機関で書いてもらう書類とは別の、薬局で書いてもらう書類が必要です。自分が薬をどのようにもらったのかを把握していない生徒が多いようです。→二度手間を避けるためにも把握しておいてください。

