

令和2年1月9日

保護者様

貝塚市立第二中学校

校長 宮瀧 秀一郎

インフルエンザについて（お知らせ）

寒い日が続いております。保護者の皆様には、平素より学校保健推進のためにご協力いただき有難うございます。

さて、本格的なインフルエンザの季節がやってまいりました。貝塚市内ではまだ大きな流行はありませんが、ご家庭におかれましても、予防および健康観察に努めていただきますようお願いいたします。（裏面もご参照ください。）

インフルエンザの恐れがある場合は、すみやかに医療機関を受診していただき、インフルエンザと診断された場合は学校へご連絡ください。インフルエンザは感染力が強く、症状が治まっても、医師の指示があるまで登校できません。目安は発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでです。これは法律で定められた「出席停止」ですので、欠席扱いにはなりません。完全に治るまで、ご家庭で安静にしてください。

また、登校の際には、『登校許可意見書』に、受診した医療機関で記入していただき、担任に提出してください。登校許可意見書は、二中ホームページからダウンロードできるほか、二中ガイダンスの巻末を切り取って使用していただけます。また学校でもお渡しできます。なお、登校許可意見書は、貝塚市医師会のご協力により、市内医療機関では文書料なしで記入していただけます。

なお、本人に基礎疾患（喘息等の慢性肺疾患、免疫不全状態、心疾患、糖尿病など）がある場合は、インフルエンザが流行してきた際、本人や家族が発症していなくても、感染のおそれがある場合は出席停止扱いなどの配慮をいたします。事前に担任と相談しておいてください。

*その他、ご不明な点、ご心配な点がございましたら、学校までお問い合わせください。

《参考》 インフルエンザについて

○潜伏期間 1～3日

○特徴

- ・急激な発症
- ・38℃以上の発熱、悪寒
- ・地域内でのインフルエンザの流行

○その他の症状 関節痛、筋肉痛、倦怠感、疲労感、
頭痛、喉の炎症、咳、鼻汁、くしゃみ

○診断

- ・上記の症状からの診断
- ・咽頭や鼻腔の拭い液でウイルス抗原を検出
15分前後で結果が判定される。
ただし、発症直後数時間以内は判定が陰性となることもある。

○予防方法

- ・手洗い、うがいをする
- ・栄養と休養を十分取る
- ・適度な温度、湿度を保つ
- ・人混みを避ける
- ・マスクを着用する
- ・予防接種を受ける

*咳エチケット

- ・咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他人から顔をそむけ、できる限り1～2m以上離れる。
- ・ティッシュなどが無い場合は、口を前腕部（袖口）で押さえて極力飛沫が拡散しないようにする。
- ・鼻汁、痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる。
- ・咳やくしゃみをした時は手などを直ちに洗う。

○かかってしまったら

- ・十分な休養
- ・水分補給
- ・消化が良く、栄養のある食事

*抗インフルエンザ薬は、発症後48時間以内に服用すると効果がある。