

ほけんだよい1月

2021. 1. 8

周南市立周陽中学校
保健室



明けましておめでとうございます。気持ちを新たに1日1日を積み重ねて、充実した1年になるよう願っています。日々の生活の土台となる心と体が健やかであるよう、健康づくりも続けていってくださいな。

守ろう!

インフルエンザの出席停止期間



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です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	↑	解熱	↑	↑	↑	↑	↑
発熱	↑	↑	↑	解熱	↑	↑	↑
発熱	↑	↑	↑	↑	↑	解熱	↑

- ※発症した日は0日とします。
- ※発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校できません。
- ※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能です。

学校は、多くの人が同じ空間で過ごす場所の1つです。感染の拡大を防ぐために、出席停止期間を必ず守るようにはしましょう。ところで、みなさんは、この出席停止期間の理由を知っていますか？

「発症した後5日を経過する」のわけ

インフルエンザ治療薬を服薬すると、ウイルスが体内に残ったままでもすぐに熱が下がることがあります。この場合、解熱して2日を経過していたとしても、感染力が残ったままとなります。そのため、「発症した後5日を経過するまで」が出席停止期間となります。

学校保健安全法で定められています！



「解熱した後2日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染した後、1～3日の潜伏期間後に急激に発熱し発症します。ウイルスに感染した日から、発症前1日、発熱中、解熱後2日程度は、ウイルスが体の外に放出されています。そのため、「解熱した後2日を経過するまで」は出席停止になります。



まさか！これで低温やけど？！

低温やけどは、それほど高くない温度でも長時間触れていることで起こります。そして、皮膚の深部までダメージを受けて、重症化してしまうやけどです。

どれくらいの
時間になるの？

- 44℃ → 3～4時間
- 46℃ → 30～60分
- 50℃ → 2～3分

起こる可能性の
あるものは？

- 湯たんぽ、電気あんか
- 使い捨てカイロ、電気こたつ
- 電気カーペット、スマホはた



スマホで低温やけど?!

アクリルを起動したままや、充電したまま布団にスマホを入れると50℃を超えることがあります。



Dangerous!