

インフルエンザについて

ホケカンだより 10月



インフルエンザの季節がやってきました

寒さが増すこの時期、今年は例年より少し早いインフルエンザの流行の兆しです。学校生活が始まり人との接触も多く、感染リスクが高まります。自分と周囲の健康を守るために、正しい知識と予防が大切です。

インフルエンザの主な症状

- 急な発熱(38℃以上)
- 頭痛・関節痛・筋肉痛
- 全身のだるさ・寒気
- 咳・喉の痛み・鼻水



風邪と似ていますが、インフルエンザは突然高熱が出るのが特徴です。

予防のポイント

- ワクチン接種:感染予防と重症化防止に効果的。早めの接種を！
- 手洗い・うがい:帰宅時や食事前にしっかりと。
- マスクの着用:人混みや教室ではマスクを活用。
- 十分な睡眠と栄養:免疫力アップがカギ。
- 換気と加湿:乾燥した空気はウイルスの味方です。



☆インフルエンザと診断された場合☆

発症後5日かつ解熱後2日経過するまでは登校できません。
無理をせず、しっかり休養をとりましょう



こんなときは通学を控えて

- ・ 38℃以上の発熱がある
- ・ 強い咳やのどの痛み、体のだるさがある
- ・ 医師からインフルエンザと診断された

発症 発熱期間	0日目 (発症日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
1日間		解熱						
2日間			解熱					
3日間				解熱				
4日間					解熱			



公欠申請(ランパスより)

R7年4月より手続きの方法が変更しています
確認して行ってください
(問い合わせは学務課へ)

