

ほけんだより



令和元年12月10日
石川県立飯田高等学校
保健室

インフルエンザ・マイコプラズマ感染症に注意！！

本校ではマイコプラズマ感染症が流行しています。また、石川県ではインフルエンザ注意報が発令されており、近隣の学校でもインフルエンザが流行しています。体調にはいつも以上に気を付けましょう。

マイコプラズマ感染症		インフルエンザ
発熱・頭痛・だるさなどから、次第に咳が目立つようになる	症状	咳・鼻水・くしゃみなどに加え、突然の高熱、筋肉や関節など体の痛み
主に2～3週間（1～4週間）	潜伏期間	平均2日（1～4日）
飛沫感染・接触感染	感染経路	飛沫感染・接触感染
症状のある間がピークであるが、保菌は数週～数か月間持続する	感染期間	発熱1日前から3日目をピークとして7日目頃まで

こんなときは“マイコプラズマ感染症”かも・・・

- ✓ 昼間、学校での生活に支障をきたすほどの咳がみられるとき
- ✓ 夜間、咳で眠れないとき
- ✓ 乾いた咳が2～3週間続くとき
- ✓ 発熱と咳が出るとき



マイコプラズマはかぜと症状がよく似ています！
かぜ症状がある場合は、
受診をお勧めします！



体調が悪い時は
ムリせず休養を

体調が悪いときは、熱がなくても無理に登校せず、自宅で様子を見てください。
休養しても症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



マイコプラズマも
この方法で予防
できます☆

インフルエンザの予防接種、今から受ける人はお早めに！



飯高生のインフルエンザ予防接種状況（12月6日現在）

	1年	2年	3年	全校
予防接種率	40.0%	42.3%	52.1%	44.9%



予防接種を受けると、インフルエンザにかかりにくくなり、脳炎や肺炎などへの重症化を防ぐことができます。
また、校内に予防接種をしている人が多いほど、集団感染を防ぐことができます。



みんなで予防接種を受けて、感染源にさらされるリスクを減らそう！



インフルエンザ・マイコプラズマ感染症と診断されたら、どうする？

（1）学校（担任）へ電話連絡し、出席停止期間を確認してください

インフルエンザの出席停止期間

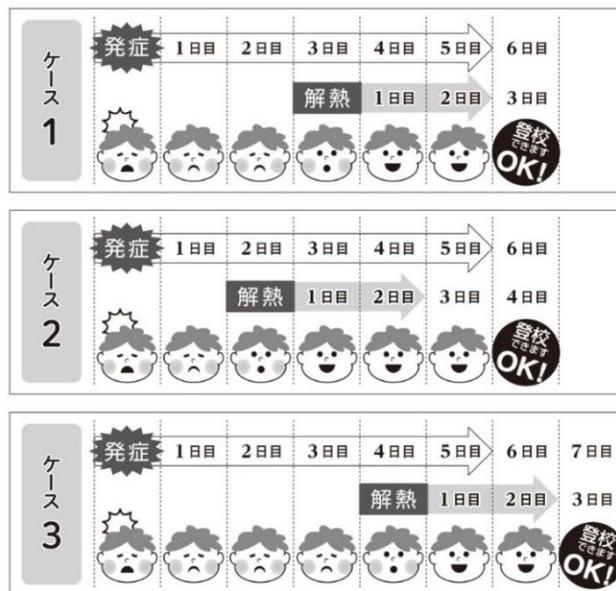
発症（＝発熱）した後5日 + 解熱した後2日

「熱が出た日を0日目として5日目まで」かつ
「熱が下がった日を0日目として2日目まで」は
登校を控えてください（右図参照）。

マイコプラズマ感染症の出席停止期間

症状が改善し、全身状態がよくなるまで

診断を受けた病院でいつまで学校を休んだほうが
よいか相談し、医師の指示に従いましょう。



（2）「病欠届」を保護者の方に記入していただき、担任へ提出してください

- * 用紙は保健室・職員室にあります。「飯田高校ホームページ→保健室」からダウンロードもできます。
- * 用紙の提出は登校できる日以降で構いませんが、速やかにお願いします。
- * “医療機関受診時の領収書”の写し、“薬剤指示書”の写しを添付してください。
(※病院で診断書をいただく必要はありません)