



龍野東中学校
令和7年11月

インフルエンザ流行中！

現在、全国的にインフルエンザが流行しています。龍野東中でも数名の報告を受けています。今後、感染が拡大することが心配されます。「感染しない」「させない」一人ひとりが感染症対策を徹底しましょう！

感染防止の5つの基本

- ① 体調不安や症状がある場合は、無理せず家で休む
朝の健康観察を行い、体調が悪い場合は家で様子を見る。
- ② マスクの着用 咳エチケット
ウィルスの飛沫を防ぐ。咳やくしゃみが出るときは、ハンカチやティッシュなどで口と鼻を抑える。
- ③ 換気
特に人の多い場所では、空気の入替えをこまめに行う。
- ④ 手洗い
石けんと流水でしっかりと手を洗う。
- ⑤ 適度な運動、バランスのとれた食生活
日ごろからの健康管理でウィルスに負けない体づくりを行う。



もし感染してしまったら

無理をせずに水分をしっかりととり、家でゆっくり休みましょう。インフルエンザと診断された場合は出席停止となります。停止期間は、下の表を参考にしてください。

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

		発症日	発 症 後							
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1	発症後1日目に解熱した場合 (最低基準)	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校 可能		
		出席停止								
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校 可能		
		出席停止								
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能		
		出席停止								
例4	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能	
		出席停止								
例5	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能
		出席停止								

どんなに早く熱がさがったとしても、最低、発症した後5日は出席停止となります(上記例1)