



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
ウイルスの飛沫を防ぐ。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、空気の入れ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イ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 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 | |
| 例1 | 発症後1日目に解熱した場合 (最低基準) | 発熱 | 発熱 | | 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 | 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）