

インフルエンザ なぜ出席停止なの？

出席停止期間



発症した後5日を経過し、
かつ解熱した後2日を経過するまで

例えば…

| 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| | | | | | | | 登校OK! |
| 発症 | | 解熱 | | | | | 登校OK! |
| | | | | | | | 登校OK! |



「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すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後、(5)日を経過」のわけ

* インフルエンザの治療薬を服用すると、ウィルスが残ったままで2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

インフルエンザの「出席停止解除証明書」は、学校だけではなく、東中学校のホームページにもありますので、ご利用下さい。 [メニュー](#) → [リンクその他](#) → 「出席停止解除証明書」

クイズに答えて免疫力をアップ!!



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。
毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。 Q. 免疫力をアップするの...

免疫力をアップするのはどっち?

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
 - B 肉も野菜もなんでも食べている



肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境が整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。

答えはB

- A 毎日、早寝早起き
 - B 普段足りない睡眠は、休日に補う



睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。力ゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。

答 ライブ

- A 疲れると体に良くないのでしない
 - B 少し疲れるくらいの運動を毎日している



軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。

答えはB

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
 - B 適当にストレスを解消している



強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。

答えはB