

もらもらぼし

嶺南地区共通保健だより
令和8年10月 保健室

暑さもやわらぎ、過ごしやすくなりました。体調を崩していませんか。
県内では早くもインフルエンザが流行しています。
規則正しい生活を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



インフルエンザと一般的な風邪の主な違い

項目	インフルエンザ	一般的な風邪
発熱	38℃以上の高熱	微熱・高熱にならない
症状の現れ方	急激に現れる	ゆるやかに現れる
全身症状	頭痛・関節痛・倦怠感	鼻水・のどの痛みなど

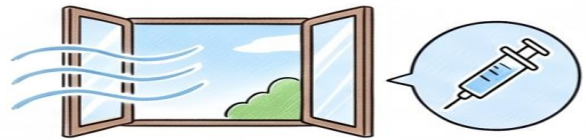
インフルエンザを予防する3つのポイント

正しい手洗いと適切な湿度管理



外出後は石けんで手洗いし、室内は加湿器等で温度50～60%を保ちましょう。

こまめな換気とワクチン接種



季節を問わず室内を換気し、流行前にワクチン接種を検討することが有効です。

抵抗力を高める生活習慣



十分な休養とバランスのとれた栄養摂取で、ウイルスに負けない体を作りましょう。



発症日を入れてね。

元気！回復

登校再開日早見表

	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		★			症状軽快		登校再開	
インフル	★	コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」					コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」		
	★	解熱		★			登校再開		★
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	

インフルエンザやコロナに感染すると、出席停止になります。出席停止の期間は感染症の種類によって異なるので、左の表で確認してください。体調が悪かったり、熱があったりする場合は無理をせず、家でゆっくり休むようにしましょう。