

感染症に関するお知らせ

新宿区立落合第二中学校

現在東京都内では、新型コロナウイルス感染症の患者報告数が半減する一方で、インフルエンザの報告数は高い水準のままで流行注意報が続いているようです。気温が下がり、空気が乾燥する時期は、感染症が拡がりやすくなります。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは、基本的な感染対策は同じです。引き続き、対策へのご協力をお願いいたします。

■ インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の特徴

	インフルエンザ	新型コロナウイルス	風邪(普通感冒) ふつうかんぼう
病気の経過	急激に進む	急激に進む	ゆるやかに進む
初期症状	悪寒、高熱など	悪寒、高熱、喉の痛みなど	くしゃみ、鼻水
発熱	高熱(38~39℃以上)	高熱(38~39℃以上)	微熱(37~38℃)
関節痛・筋肉痛	多い	多い	軽度
合併症	肺炎、気管支炎、中耳炎、まれにインフルエンザ脳症など	肺炎、気管支炎、味覚障害等 お年寄りや持病がある人は重症化する可能性	多くはないが、肺炎、気管支炎、中耳炎など。
感染リスクが高い場面	家庭内・飲食・3密(密室・密集・密接)		

※注意※ 症状には個人差があります。

また、「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」の診断は、最終的に医師が検査を行って診断します。

■ 主な感染経路 ～どうやって感染するの?～

経路
1

飛沫感染 “人 → 人”

主な感染源は、感染者からくしゃみや咳などで放出された飛沫(細かい液や鼻水などのしぶき)です。このしぶきに含まれるウイルスを1~2m以内の距離で受けることで感染します。



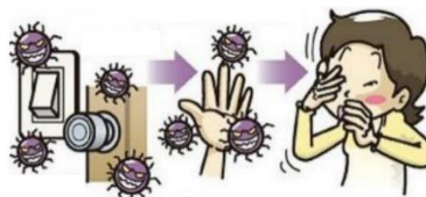
咳・くしゃみによって
ウイルスが排出

口や鼻から取り込む

経路
2

接触感染 “人 → 物 → 人”

感染者からくしゃみや咳などで放出された飛沫が直接、物に付着したり、くしゃみや咳をおさえた手で机やドアノブを触ったりすることでウイルスが広がります。それを手で触り、口や鼻から取り込むことで感染します。



ウイルスが付着した物に触り
ウイルスが手に付く

口や鼻から取り込む

■ 出席停止について

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は、学校感染症に指定されており、出席停止になります。
出席停止期間中は、登校することはできませんが、欠席扱いになりません。

◇ インフルエンザ（潜伏期間：1～3日）

発症日を0日とし、5日間経過、かつ解熱後2日経過していること（最短6日目から登校可）

発症後すぐに解熱しても、出席停止解除は6日目からとなります。

発症日から3日目まで発熱し4日・5日目は解熱している場合は、6日目から登校可となります。

発熱が続いている場合は、解熱後2日経ってから登校可となります。

例)	発症日 = 0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
2日目 まで発熱				解熱1日目 	解熱2日目 	療養日 	解除		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
	発症日 = 0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
3日目 まで発熱					解熱1日目 	解熱2日目 	解除		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
	発症日 = 0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
4日目 まで発熱						解熱1日目 	解熱2日目 	解除	
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	

◇ 新型コロナウイルス感染症（潜伏期間：2～5日）

発症日を0日とし、5日間経過、かつ症状消失から24時間経過していること（最短6日目に登校可）

発症日から4日目に症状が消失している場合は、5日間経過後の6日目から登校可。

5日目に症状が残っている場合（微熱・咳込み等）は症状消失から1日間を空けた後、登校可。

例)	発症日 = 0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
3日目 まで症状有					症状消失 	解熱後24h 	解除		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
	発症日 = 0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
5日目 まで症状有							症状消失 	解熱後24h 	解除
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

※ 診断を受けた場合は、必ず学校へ連絡をお願いいたします

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の診断を受けた場合は、速やかに学校へご連絡をお願いします。

上記感染症については、療養期間終了後の「学校感染症治癒証明書」の提出は不要です。

■ 出席停止期間後の登校について

感染症にかかった後は、思っている以上に体力が落ちています。出席停止期間が終わっても体調がすぐれない場合は無理をして登校せず、ゆっくりと休養をとりましょう。学校は集団生活の場ですので、感染症拡大防止のために療養期間は必ず守るよう、ご協力をお願いします。

☆ 「思いやり」ある学校生活を

感染症対策には、「自分が感染しない・人に感染させない」のどちらも大切です。「周りはどうでもいい」「自分が治ればそれでいい」ではなく、ウイルスを人にうつさない、という意識を常にもつことが大切です。感染症対策の基盤は「思いやり」です。誰もが安心して学校生活ができるよう、皆さんで支え合っていきましょう。

● 感染症予防の基本 ●

☑ 手洗い・うがいの励行

人が多く集まる場所から帰ってきたときには、手洗い、ぶくぶくうがい・ガラガラうがいをしっかりしましょう。かぜやノロウイルス予防にも効果的です。



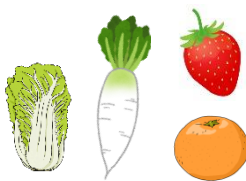
☑ 室内では、加湿と換気を心がける

空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下するため、様々な感染症にかかりやすくなります。室内では加湿器などを使って適度な湿度(40~60%)を保つとよいでしょう。部屋は閉め切ったままにせず、こまめに換気するよう心がけましょう。



☑ 十分な栄養、バランスの良い食事

体にはウイルスなどに負けない抵抗力が備わっていますが、その力を生かすためには十分な休養と栄養が欠かせません。

野菜と果物で免疫力を高める		たんぱく質で体力をつける	体を温め、抵抗力を高める
			
緑黄色野菜に多く含まれるカロテン（ビタミンA）は、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。		たんぱく質は体をつくる材料になります。肉だけに片寄ることなく、魚、卵、豆、豆製品などまんべんなくとり、たんぱく質の“質”を豊かにすることも大切です。	鍋や温かい汁物で体を温めましょう。また、あぶら（脂肪）は少ない量で大きなエネルギーになり、体を温めてくれます。とりすぎには気をつけ、食事に上手に取り入れましょう。

☑ 質の良い睡眠

免疫力が弱っていると感染しやすくなります。また、感染した時に症状が重くなってしまう恐れがあります。ふだんから十分な睡眠を心がけ、免疫力を高めておきましょう。ちなみに、米国睡眠学会は、13~18歳において最適な健康を増進するために、8~10時間眠るべきであるという勧告を出しています。

