



今年もあとわずかですね。のどの痛み、発熱、腹痛などいろいろな症状での早退や欠席が増えています。区内では新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行による学級閉鎖をした学校もあります。また、冬休みはついつい夜更かしをしたり、食べ過ぎたりすることもあります。生活リズムをくずさないようにしましょう。皆様よいお年をお迎えください。



感染症の同時流行に注意しましょう～手洗い・換気をしっかりと～

① 感染性（ウイルス性）胃腸炎（流行性嘔吐下痢症）

潜伏期間は1～2日です。腹痛、吐き気、おう吐、下痢、37℃台の発熱が主な症状で、症状がでている期間は平均1～2日です。特効薬はありませんので、脱水症状に気をつけて休養してください。（下痢止めは飲まないようにしましょう）

出席停止の基準：下痢・おう吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能

② インフルエンザ

鼻やのどなどの粘膜から感染し、潜伏期間は18～72時間です。突然の発熱で始まり、半日以内に38度をこえる高熱となります。（熱があまりあがらないこともあります）頭痛、筋肉や関節の痛みなど、いわゆる普通のかぜよりも症状が激しくでます。

出席停止の基準：発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで→6日め解除

③ 新型コロナウイルス

*厚生労働省または世田谷区のHPをご確認ください。

発熱、咳、のどの痛み、鼻水、鼻づまりなどかぜのような症状で、他の感染症と区別がつきにくくなっています。無症状の場合もありますが、

出席停止の基準：発症後、無症状の場合は検査後、7日を経過するまで→8日め解除
濃厚接触者は陽性者が発症した日または感染対策を講じた日から5日を経過するまで

*発症した日（熱があがったなど）を0日めとし、翌日から1日めと数えます。

Q.
発熱
は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは…②です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がづらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。

