

# 1月 ほけんだより

## ～インフルエンザ特別号！～

平成31年1月10日 大草小学校 保健室  
ほけんだより1月号 NO.20 文責：川上美由紀  
1月の保健目標「寒さに負けない体をつくろう」

## インフルエンザが流行してきています△

3学期に入り、インフルエンザの流行が著しくなってきました。ニュースなどで見られている方もいるかもしれませんが、長崎県にもインフルエンザ注意報が発令されています。諫早市内でも、今週インフルエンザによる出席停止が多く出ています。（1月9日現在、諫早市内で**153**名、長崎県内で**1322**名）

学校でも感染予防に努めてまいりますので、ご家庭でもご協力をお願いします。



## 保健室からのおねがい

① 引き続き、毎朝の登校前の健康観察をお願いします。

② ご家庭からマスクの着用をさせて、登校させてください。  
（咳やくしゃみなどの症状が見られた場合は特に）

③ 38℃以上の発熱かつ急性呼吸器症状（鼻水、鼻づまり、喉痛、咳等）がある場合は、受診をお勧めします。学校を欠席させ、その旨を学校まで必ずお知らせください。



### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。

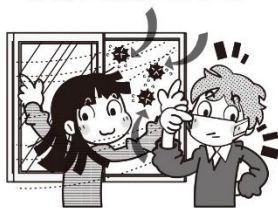
### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

## 一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。  
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

来週火曜日に、全校児童でダービースクールとの交流（佐世保市）があります。

遠出になりますので、少しでも体調が悪い、お子さんの様子がおかしいなどありましたら無理をさせず休ませてください。



# インフルエンザ

## なぜ出席停止なの？

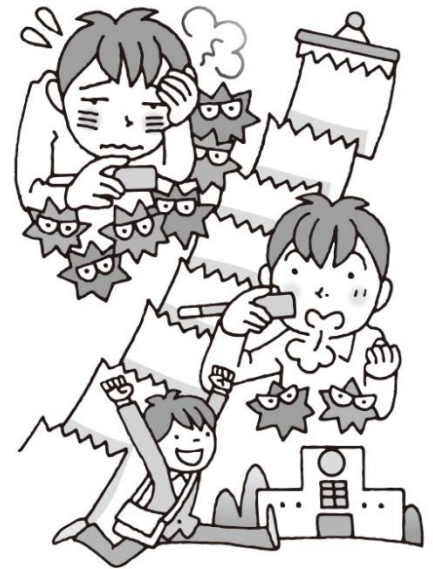
出席停止期間



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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	発熱	解熱			登校OK!	
発症	発熱	発熱	発熱	解熱			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、ウイルスが残ったままでも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。