

# ほけんだより



山田小学校

令和6年12月

保健室

## インフルエンザってどんな病気?

《何からうつるの?》

…インフルエンザにかかっている人のせきやくしゃみの中に、「インフルエンザウイルス」がいます。



そのしぶきを近くで吸い込んだり、しぶきがついたところを触ってしまい、その手で目、鼻、口を触ると、そこからウイルスが体の中に入ります。

《どんな症状がでるの?》

…せき、くしゃみなどのかぜ症状だけではなく、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、全身のだるさなどがみられます。



## インフルエンザ予防で大切なこと

- 手洗い・うがい…石けんを使って30秒。しっかり洗いましょう!
- 湿度…空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜が弱ってしまいます。加湿器などで適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。
- 換気…窓を開けて、空気を入れかえることで、室内のウイルスを少なくしましょう。
- マスク…自分の息でマスク内を加湿することができます。
- 規則正しい生活…寝不足や、ごはんをしっかり食べていないと、ウイルスと戦う力が低下してしまいます!



## 【インフルエンザの出席停止期間】

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

※発症日とは…医師の診療日にかかわらず、発熱した日を基準とする。

※発熱した日を0日とし、翌日から起算する。

### ◆重要

抗インフルエンザ薬(タミフルなど)を服用するとすばやく解熱しますが、ウイルス自体はその後体内に存在しているので、その期間はまわりの人に感染させるリスクがあります。  
出席停止期間中に登校してしまうと、まわりの人への感染が拡大するおそれがあります。  
かならず医師の指示にしたがっていただきますようご協力をお願いします。

## 【出席停止期間の例】

		発症日							
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目		
		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
例2	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
		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

おうちのかたへ…

もし体のこと、成長のことなど何か気になることがありましたら、12月の個人懇談時に保健室にお立ち寄りいただければと思います。

保健室での様子もお伝えさせていただきます。

