

ほけんだより



菅原東小学校

令和5年1月

保健室

インフルエンザについて

《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すいこんだり、しぶきがついたところ（ドアノブなど）をさわった手で自分の目や鼻、口をさわると、からだの中にインフルエンザウイルスが入り感染します。



《どんな症状がでるの？》

せきや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、ふつうのかぜよりも重い症状がみられることがあります。



インフルエンザの出席停止期間について

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、インフルエンザ様症状（発熱等）を発症した日を基準とする。
 ※インフルエンザ様症状を発症した日を0日とし、翌日から起算する。

		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	インフルエンザ様症状を発症	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	登校可能	
例2	発症後4日目に解熱した場合	インフルエンザ様症状を発症	発熱	発熱	発熱	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	登校可能

インフルエンザにかからないために…

たいせつなこと

こまめな手洗い



石けんを使って30秒。しっかり洗いましょう！

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。

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。

一番大切なのは、規則正しい生活をおくること

しっかりごはん



うんどう はやね はやおき

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にも体内に存在しているの
 で、その期間はまわりの人に感染す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るため、インフルエンザにかかった場合は左の表を参考にさせていただくか、病院で受診した際にかかりつけ医にご相談ください。