ほけんだより
（保護者の方へ）ぽかぽか

インフルエンザ



第一小学校
NO．９
R8．11．17



置賜地区インフルエンザ注意報発令中です！

感染症予防対策情報では、県内全域でインフルエンザが流行しており注意報が発令されていますが、置賜地区も同様に注意報レベルの流行となっています。飯豊町内でもインフルエンザの流行がみられています。手洗い・うがい・咳エチケット（マスク着用）を徹底し予防に努めていきましょう。ご家庭でも声がけとご協力をお願いいたします。



☆免疫力を高めるポイント☆

- バランス良く、しっかり食べる（栄養）
- 疲れをためずに、早寝を習慣づける（睡眠）
- 換気をし、ほどよい湿気を保つこと（環境）
- 水分補給と、のどを潤すことも効果的（乾燥させない）

ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞ の症状・・
急にあらわれます。
めだってあらわれる
症状は、これ！

38℃以上の発熱　　倦怠感（だるさ）　　頭痛　　せき・のどの痛み

インフルエンザの留意点



★朝の検温チェック・・症状がでたら、必ず受診しましょう。

かかったかな？という症状が見られたときは、必ず受診し、治療しましょう。

感染症（インフルエンザ・コロナ）の疑いがある場合は、必ずお子さんの検温をお願いします。また、微熱やだるさの訴えがあった場合には、無理せず自宅待機で経過観察するようにお願いします。病院で迅速診断キットによるインフルエンザの検査を受ける際には、発症後 12 時間から 48 時間前後が最適といわれます。発熱時間を考慮して受診すると診断がスムーズかもしれません。ただ、症状がひどい場合には、早めに受診し主治医の指示を受けた方が安心ですね。

インフルエンザは治療薬がある感染症ですので、投薬を受けしっかり休養することが元気になるための最善策です。また、家族内や周囲の人へまん延させないためにも、主治医の指示をしっかり守って、治療するようにしてください。



★お子さんがインフルエンザといわれたら・・

インフルエンザは出席停止扱いの感染症です。

発症した場合、出席停止の期間は感染力が低下するまで**「発症後５日を経過し、熱が下がって２日後まで」**となります。解熱後 2 日までは、他の人に伝染する可能性が高いですのでお子さんの体調がよく見えても、しっかりと主治医の指示を守っていただきたいと思います。

受診の詳細については、必ず学校へ連絡くださるようお願いします。　連絡の際は、お子さんの状況の把握にご協力ください。

（裏面　参考；出席停止早見表）

〈　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、インフルエンザ症状（発熱等）が発現した日のことです。
発熱してから５日が経っており、さらに平熱になって２日経つまでが、出席停止になります。

「インフルエンザ出席停止期間の基準」早見表

		発症日（0日目）	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症した後5日を経過した後		
 Aくん	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	**登校可能**		
 Bくん	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2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**		
 Cさん	発症後3日目に解熱した場合	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	**登校可能**		
 Dさん	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	**登校可能**	
 Eくん	発症後5日目に解熱した場合	発熱	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	**登校可能**

学校保健安全法施行規則の改正により、インフルエンザの出席停止期間の基準が「解熱後２日を経過するまで」から「発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日（幼児にあっては３日）を経過するまで」と変わりました。

発症した日からかぞえると、６日間の出席停止が必要ということになります。その後は、解熱した日によって出席停止日が延期されていきます。

出席停止の期間中は、家庭で安静に過ごしましょう。