ほけんだより

令和５年４月２７日　No. ５
甲田小学校　養護教諭　中村

かぜ・インフルエンザに注意してください！

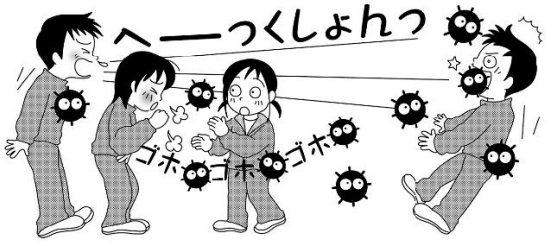
甲田小学校でかぜやインフルエンザに感染したお子さんがおり、２６日から増えてきています。４月27日（８時30分）現在で、全校でインフルエンザに感染したお子さんが７名います。他に発熱や頭痛でお休みするお子さんもおり、昨日は発熱や頭痛などで早退するお子さんもいつもより多くいました。

学校でも、手洗い・うがい等の予防を引き続き行っていきますが、ご家庭でも十分な睡眠やしっかり食事をとる、外出時のマスク着用などの予防をお願いします。また、次のことについて、ご協力をお願い致します。

①手洗い・うがいの励行
②マスクの着用
③登校前に朝の健康観察をお願いします。
　お子さんの調子が良くない時には、早めに受診してくださるようにお願いします。
④登校後、お子さんに発熱などの症状がみられる時には、ご家庭へ連絡いたします。
　緊急連絡先に変更がある場合には、お子さんを通じてお知らせください。

☆インフルエンザの主な感染経路は

●飛沫感染



せきやくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。

●接触感染

ドアや机、色々な物に付いているウイルスが手に付き、その手で鼻や口を触ったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

→だから、せきエチケットやマスクの着用、手洗い（消毒）が効果的な予防になります！

☆こんな症状があればインフルエンザかも・・・

このような症状があれば病院で受診してください！

普通のかぜと同じように、のどの痛みや鼻水、せき、くしゃみ等の症状がみられることもあります。体調の変化に気を付け、もしかしたら・・・という場合には、医師の診察を受けて下さい。

インフルエンザの重症化サインがみられたら、直ちに受診しましょう。
＜重症化サインとは？＞
→ 呼吸が苦しそう。　→ けいれんがある。
→ 意味不明な言動がある。　→ 呼びかけても答えない。

インフルエンザにかかったら…

早く受診する

抗ウイルス薬があります。
48 時間以内に診断を。

しっかり休む

インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。

しっかり飲む

お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいいので飲めるものを。

マスクをする

他の人に広げないように。
自分の回復も早まります。

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

例	発症日	発症後５日間（出席停止期間）					発症後５日を経過		
	０日目	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目	８日目
発症後１日目に解熱した場合		解熱	１日目	２日目			登校OK		
発症後２日目に解熱した場合			解熱	１日目	２日目		登校OK		
発症後３日目に解熱した場合				解熱	１日目	２日目	登校OK		
発症後４日目に解熱した場合					解熱	１日目	２日目	登校OK	
発症後５日目に解熱した場合						解熱	１日目	２日目	登校OK

※ただし、病状により学校医またはその他の医師において感染のおそれがないと認められたときは、この限りではない。

なぜ「発症した後、５日を経過」

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 日位で熱が下がることがあります。この場合、解熱後 2 日を過ぎても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまで出席停止です。

なぜ「解熱した後、２日を経過するまで」

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 日から発熱の期間（3～5日位）、解熱後 2 日間位です。