

# ほけんだより

インフルエンザ 編

令和元年12月18日(水) 感染症特別号 涌元小学校 ほけんしつ

インフルエンザ  
予防注意報！発令中



わきっ子のみなさん、手洗い・うがいのほか、毎日十分なすいみんと栄養バランスのよい食事をとっていますか？運動もしていますか？かぜや感染症にかからないようにするためにもウイルスに負けない体づくりを続けてくださいね。

早くも、渡島管内のインフルエンザの流行レベルが、注意報になりました。

また、知内町内の小・中学校では、インフルエンザが流行りはじめています。高校では、学級閉鎖の学年がでました！！（インフルエンザA型にかかっている人が多いです。）

わきっ子は、のどの痛みや鼻水、発熱の症状が多いようです。これからも油断しないで、みんなが元気にすごせるように一人ひとりが予防をしましょう。咳エチケット（マスク）もわすれないでね！

## インフルエンザはこうしてうつります

飛沫感染



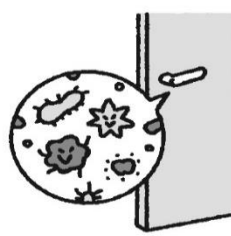
咳やくしゃみでとびちった飛沫を吸い込む。

予防するには



マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。

接触感染



ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。

予防するには



手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。

\*基本は石けんでの手洗いです。「手洗い・うがい・手指アルコール消毒」をセットで励行！\*

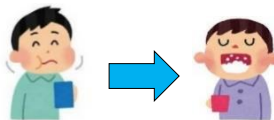
インフルエンザウイルスは、乾燥している場所が大好きです。

冬は湿度が低い上、暖房をすることで部屋が非常に乾燥してしまいます。加湿器をつかったり、窓を開けるなどして「換気」もしましょう。

ウイルスをへらすには、温度は20～25℃、湿度は50～60%、換気は1時間に1回が適しています。

★わきっ子のみなさん～！手洗い後は、毎日かならず、清潔な自分のハンカチでふきましょう。ハンカチをもってきてね！★

★効果的なうがい★



① ぶくぶくうがい  
口の中に水をふくみ、ぶくぶくしてはきだす。まずは口の中のよごれをながそう。

② がらがらうがい  
のどのおくまで水がとどくように上を向き、「オ～」というようにして10秒ほど「がらがら」し、はきだす。2～3回くりかえす。

こんな時は  
インフルエンザかも



### インフルエンザとかぜのちがい

- ・かぜは、さまざまな種類のウイルスが原因でおこります。
- ・インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因でおこります。

	かぜ	インフルエンザ
症状がではじめる場所	局所(鼻・のど)	全身
進み方	ゆるやか	急激
発熱	37~38℃	38度以上の高熱
症状	くしゃみ・せき・鼻水・のどの痛みなど	ふつうのかぜ症状と突然の高熱・体がだるい・足腰、関節の痛み、悪寒

### 保護者の方へ

※登校前のお子様の健康観察・体温計測を引き続きお願いいたします。

体調がおもわしくない場合は、無理をさせず 1 日ご家庭で様子を見てあげてください。

## インフルエンザの出席停止期間



平熱が24時間続いたら、熱が下がったという目安です。

	発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
発熱後1日目に解熱した場合	学校	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			登校可能	解熱後2日たっても、発症後5日たないと登校できません。	
	園	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		登園可能	解熱後3日たっても、発症後5日たないと登園できません。	
発熱後3日目に解熱した場合	学校	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能		
	園	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可能	
発熱後5日目に解熱した場合	学校	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
	園	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目

※発熱した日を0日とします。  
月曜日に熱が出たら翌日に解熱しても、火・水・木・金・土の5日間は出席停止です。

東山書房 岡田晴恵 著 「学校の感染症対策」より

## インフルエンザにかかってしまったら

学校では、町内で感染症情報を共有するため、次の内容を伺います。ご協力をお願いいたします。

- ☆インフルエンザの型
- ☆医師の指示(何日まで休むように言われたか)
- ☆現在の症状(熱は何度(℃)・咽頭痛など)
- ☆受診した病院

