

保健便り

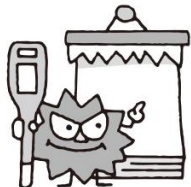
H31.1.10
村岡小学校
保健室



3学期が始まりましたが、いきなり「インフルエンザ」の波が押し寄せてきました。年末からお正月にかけて「かかった」という方もいらっしゃるようです。「体調が悪い」と感じた場合は、早めに寝る・病院へ行くなど、お子さんだけでなく大人の方々も一緒に予防をしていきましょう。

インフルエンザは学校感染症のため「出席停止」です。

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

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	登校OK!	
発症	発症	発症	解熱	解熱	解熱	登校OK!	
発症	発症	発症	発症	解熱	解熱	登校OK!	



★発症日(0日目)は病院に受診した日ではなく、インフルエンザ症状(38度程度の発熱等)が始まった日です。

インフルエンザかな? と思ったら



普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

インフルエンザの治療薬って?
発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1~2日程度短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。

●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいいので飲めるものをこまめに。



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

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日と、発熱の期間(3~5日くらい)、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後、⑤日を経過」のわけ

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日くらい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」するまでは出席停止です。

