



平成31年1月16日 白岡市立大山小学校 保健室

埼玉県感染症情報センターによりますと、インフルエンザの患者数が増加しているそうです。白岡市内の小中学校でも学級閉鎖・学年閉鎖などの措置を行っている学校があります。学校では、手洗い・うがいの励行、換気、マスクの着用等インフルエンザ予防に取り組んでおります。ご家庭でも、睡眠時間の確保や栄養バランスの良い食事などに気をつけて、インフルエンザ等に感染しないように注意しましょう。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



ノロウイルスにも気をつけて

◆どんな症状になるの？

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1～2日続いて治ゆします。

◆予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとて強いため、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

◆なってしまったら？

こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。吐き気や嘔吐がある場合は、「経口補水液」を少しずつ飲むようにしましょう。

☆保護者の方の連絡先等の変更はありませんか？

1学期に提出していただいた緊急連絡先等の変更がある場合は、担任へお知らせください。

○緊急連絡先（勤務先・電話・携帯電話等）

○かかりつけの医療機関

○新たにアレルギー症状が出たとき

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。

●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、何でもいので飲めるものをこまめに。

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。



インフルエンザの出席停止期間について

この6日間は必ずお休みになります。

インフルエンザの治療薬は、効果的で、内服後、解熱が早い場合がありますが、感染力の強いウイルスは感染者の体内にあります。「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」は出席停止期間となっていますので、ご家庭でゆっくり静養していただき、登校の際は、医師の許可を得てから登校させていただけますようお願いします。



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							登校OK		
発症後2日目に解熱した場合							登校OK		
発症後3日目に解熱した場合							登校OK		
発症後4日目に解熱した場合								登校OK	
発症後5日目に解熱した場合									登校OK

