

保健だより



1月号

インフルエンザが流行しています。
インフルエンザにかからないように、一人一人が気をつけてください。



インフルエンザはどうやってうつるの

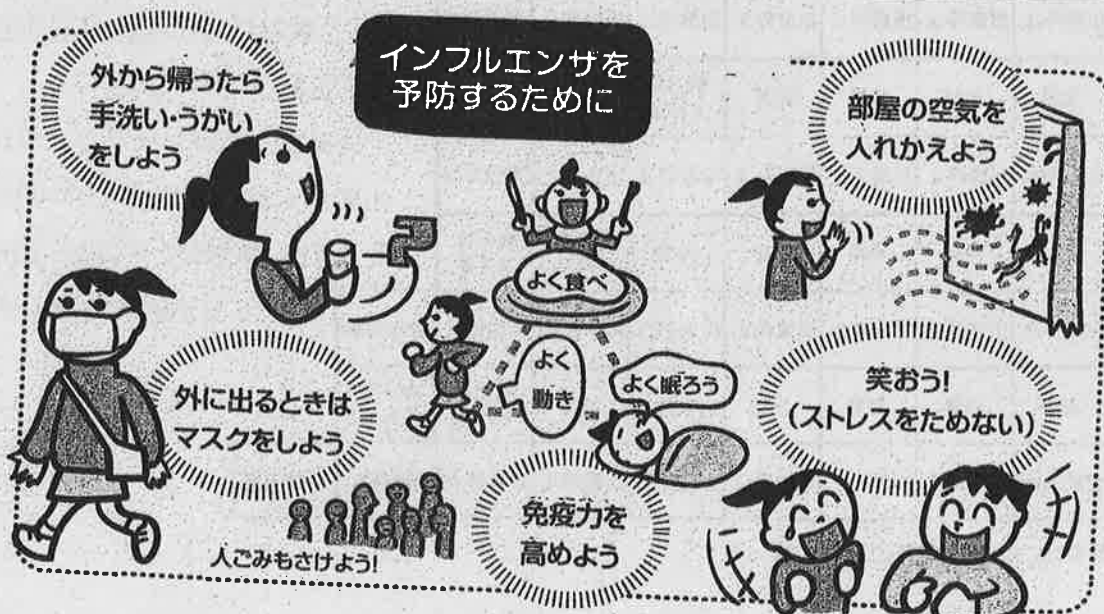
インフルエンザウイルスは患者のくしゃみやせき、たんなどではき出される飛沫を吸い込むことによって感染します。

カゼとインフルエンザの違いを見極めることが大切

インフルエンザの症状は、急に高熱が出て頭痛、全身のだるさなどが現れることが特徴です。こういう症状がでたら、早めに病院に行きましょう。

カゼ、インフルエンザの主な感染経路と症状

	カゼ	インフルエンザ
発症	徐々に	急激
初期症状	くしゃみ、鼻水	発熱、寒気、頭痛
主な症状	鼻水、鼻づまり、のどの痛み	38℃以上の高熱、関節痛など
悪寒	ない(少しある)	ある
発熱	37℃~38℃	38℃以上
潜伏期間	2~3日(~5)	1~2(~3)日
感染期間	1~4(~10)日	1~3(~7)日
予防接種	ない	ある
感性経路	接触感染、飛沫感染	飛沫感染及び空気感染





<せきエチケット>

- ・せき、くしゃみが出る時はマスクをつけましょう。
- ・せき、くしゃみをする時は他の人から顔をそらせてティッシュなどで口と鼻をおおきましょう。
- ・鼻汁やたんを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱や袋に捨て、その後は手を洗いましょう。



「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	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	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	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

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。