

げんきがいはばん

R5. 11. 2
NO. 9
安来三中 保健室

風邪・インフルエンザを予防しましょう！

保護者の方にも読んで
もらいましょう。

全国各地でインフルエンザの流行が始まり、安来市でもインフルエンザが急増しています。校内でも風邪症状での欠席や、咳・喉の痛みなどの症状をあらわす人が増えているところで



す。来週は、いよいよ音楽会です。これまでの成果を発揮できるように、明日からの3連休は感染症予防の意識を高めて過ごし

インフルエンザ予防のポイント

1 免疫力を高める。

日頃から、規則正しい睡眠、バランスのよい栄養、適度な運動を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

2 手洗い・うがい

ウイルスが付着した手で口や鼻を触ると、感染につながることがあります。外から帰ったら、石けんを使って流水で丁寧に洗いましょう。

3 咳エチケット・マスクの着用

咳やくしゃみがでる時は、使い捨ての不織布のマスクをつけましょう。

マスクをつけていないときに咳やくしゃみがでる場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周囲の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。

4 換気

換気は室内に浮遊するウイルスを減らします。窓を常に10cm程度空けておくことをおすすめします。

5 できるだけ人混みをさける。

症状は無いのに、ウイルスをもっている人を不顕性感染者といいます。不顕性感染者は感染力をもっているため、本人も気づかないうちに、移してしまうことがあります。人混みは感染のリスクもあるので、お出かけの際には、予防対策をしっかりと行いましょう！

～ 保護者様へのお願い ～

お子さんが、喉の痛み、咳などの急性呼吸器症状、頭痛、発熱、関節痛などの症状があった場合、無理な登校はせず、必ず受診をしていただいた上で医師の指示に従っていただきますようお願いいたします。

インフルエンザにかかったら？

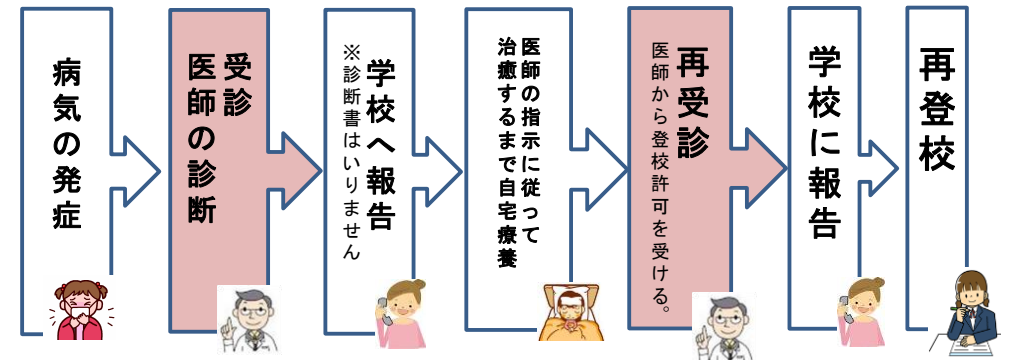
インフルエンザ等の感染症は、他の人への感染力が強いので、これらの病気にかかると出席停止となります。（出席停止の日数は、通常の出席すべき日数には含まれません。）

また、出席停止の期間は、「**発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで**」となっています。感染が確認された場合には、主治医からの指示を学校へご連絡いただきますようお願いいたします。

なお、診断書は必要ありません。電話連絡で診断結果をお知らせください。

後日、学校から「感染症等通知書」をお渡しします。お子さんが再登校されてからお渡しすることもあります。ご覧いただき、出席停止期間をご確認ください。

【発症から再登校までの流れ】



【インフルエンザの出席停止期間】 発症後5日を経過し、解熱後2日を経過するまで。

	発症(発熱)	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	発症後6日目	発症後7日目	発症後8日目
発症後1～3日目に解熱	発症	解熱	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	登校		
発症後4日目に解熱	発症	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	解熱	発症後4日目	発症後5日目	登校	
発症後5日目に解熱	発症	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	解熱	発症後5日目	登校	