

～インフルエンザの注意報発令に伴う予防対策について～

R5.9.15(金) 米須小学校 保健室 発行

2学期がスタートし、3週間ほどたちますが、熱中症の予防に努め子どもたちにも注意喚起しているところです。ニュースでも話題になっていますが、沖縄県でも9月14日インフルエンザ注意報が発令されました。お子様と、熱中症予防や新型コロナウイルス予防に加え、インフルエンザの予防についてもご確認をお願いします。

○インフルエンザの感染予防策

- ① 食事の前や帰宅後には、必ず「手洗い」をしましょう。
- ② バランスよく栄養を摂取し、十分な睡眠をとりましょう。
- ③ 「マスク」を着用しましょう。

⇒マスクは高温・多湿な環境では熱中症のリスクが高くなりますので、医療機関を受診する場合や高齢者や基礎疾患を持っている人との接触がある時、人が多い場所での着用など、場面に応じた着用をお願いします。

- ④ 3密を避けましょう。
(換気をしましょう・人ごみをさげましょう・会話をするときは、ソーシャルディスタンスをとりましょう。)
- ⑤ 室内の換気に気をつけ適切な湿度を保ちましょう。



○インフルエンザに罹ってしまったら

- ① かかりつけ医にまず相談、受診しましょう。
子ども医療電話相談 受付時間 平日夜間午後8時～午前7時 土日祝日24時間(#8000)
- ② 感染を広げないために、会社や学校を休み安静にしましょう。
⇒ インフルエンザとわかったら、学校へ連絡をお願いします。
- ③ 「マスク」を着用し、咳やくしゃみをする時は「咳エチケット」を守りましょう。
- ④ 学校保健安全法では、「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」出席停止期間となります。(裏面早見表)

インフルエンザウイルスに 負けない体をつくるためには



早寝早起き



3食バランスよく

インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルスや熱中症予防においても大事です。

インフルエンザは風邪と違い全身に症状がでます。関節痛なども強く出ることがあります。

インフルエンザとかぜのちがい

	かぜ	インフルエンザ
症状が出る場所	のどや鼻	全身
症状の進み方	ゆっくり	急激
寒気	弱い	強い
熱	38℃くらいまで	39～40℃の高熱
鼻水	最初に出る	あとから出る
せき	軽い	ひどい
頭痛	弱い	強い
関節痛や筋肉痛	弱い	強い

❀ インフルエンザ出席停止期間早見表 ❀

◎インフルエンザに罹患した場合、学校保健安全法施行規則第19条第2項により、学校長は出席停止の措置をとることができます。インフルエンザの出席停止期間は「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」となっております。

最低基準	発症した後5日を経過	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		
例1	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	<u>発症後4日目</u>	<u>発症後5日目</u>			
		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	
例2	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	<u>発症後5日目</u>			
		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	
例3	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	
例4	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	出席停止	登校可能
例5	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	出席停止

(※その後は、解熱した日によって出席停止日が準じ延長されていく)

