

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成29年 2月 1日

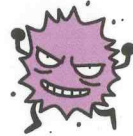
第16号 豊松小学校

インフルエンザ警報が発令されました

昨年より1週間早く、1月25日に広島県に「インフルエンザ警報」が発令されました。

また、「ノロウイルス等の感染性胃腸炎」も全国では集団発生が起きています。

ていねいな手洗いを中心に、一人一人が健康管理をしっかりおこないましょう。



インフルエンザにかかったら

医師の指示にしたがいましょう。

インフルエンザ出席停止期間早見表

	発症日	発症後								
		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
例1 発症後1日目に解熱した場合 (最低基準)	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	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	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	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	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	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	登校可能	

その後は解熱した日によって出席停止日が順次延長されていきます。

※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」です。

※症状の発症日を「0日目」と数えます。必ず医師の指示にしたがって登校しましょう。

おうちのかたへ

家族ぐるみで健康管理をお願いします

★家族間での感染拡大をふせぎましょう。

① 休養をしっかりとる

感染した本人は、ウイルスと闘うために『安静にして、ゆっくり休む』ことが大切です。



② 感染者の部屋は別にする

インフルエンザは、主に「飛沫感染(せきやくしゃみ)」で拡大しますが、「接触感染」や「空気感染」への予防対策も必要です。『できるだけ、部屋を別にする』のが理想的です。

③ マスクの着用

「マスク」は外部からのウイルスの侵入を防ぐよりも、他の人にうつさないようにする効果の方が高いことがわかっています。『感染者本人だけでなく、家族の方もマスクを着用』しましょう。



④ 部屋には加湿器などを用意する

ウイルスは、「乾燥低温」の気候を好みます。加湿器などを用意し、加湿器がない場合でも、部屋に霧吹きでこまめに水分をまいたり、ぬれたタオルを干して置いたりして『十分な加湿(50~60%)』を保ちましょう。



⑤ 清潔を心がける

インフルエンザウイルスは、長時間生き続けることは難しく、布団や衣類に付いた場合でも、1~2日程度で死滅しますが、1~2日程度であれば、生きることが可能です。「手で触れた場所(手すりやドアノブ、電灯のスイッチやリモコンなど)は感染しやすいので注意しましょう。普通の拭き掃除でウイルスは死滅します。

★免疫力を高める生活を!

基本的な方法は、『十分な休養・睡眠』『バランスのとれた食事(栄養補給)』です。