

## 県内にインフルエンザが流行し始めています

### インフルエンザ

## なぜ出席停止なの？

石川県がインフルエンザの流行シーズンに入りました。3年ぶりの流行シーズン入りとなり、今後本格的なインフルエンザの流行が懸念されるため、注意が必要です。

今年は新型コロナウイルス感染症との同時流行にも注意が必要です。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、基本的な感染防止対策は同じですので、対策の徹底をお願いします。

#### 石川県からの呼びかけ

- ・手洗い、換気、適切なマスクの着用。
- ・十分な睡眠やバランスの良い食生活など健康的な生活を心がけましょう。



出席停止期間

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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!
発症	発症	発症	解熱	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!
発症	発症	発症	発症	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!



#### 「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



#### 「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続いたため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

## 紹介! いろいろ健康教育

### 1年「目のけんこう」「きれいなからだ」

1月に身体・視力測定をしました。視力が低下した人が多く、考えられる原因を尋ねると「ゲームをしすぎた」と話す子供達。ボールを眼球に見立て、ボールを持つ手を毛様体筋にし、目のピントを合わせる筋肉の働きを体感しました。毛様体筋が硬直しないようにゲームの時間を決めることが大切です。

手が疲れる。長時間していたら大変だ!

