

# インフルエンザに注意

インフルエンザは高熱、関節痛や筋肉痛、全身のだるさなどが主な症状です。

例年、12月ごろより流行が始まります。

## 潜伏期間 1～2日

インフルエンザが体内に入り、発熱などの症状がでる期間です。体調がおかしいと感じた時は3～4日様子を見て下さい。

## 感染期間 1～10日

回復後の数日つまり学校復帰の時に、感染力を持っている場合も十分にありますので、マスク着用をお願いします。主治医の指示を守り、登校して下さい。

## 受診のタイミングは

12～24時間



熱が出て、すぐに病院を受診してもインフルエンザの診断はつきません。熱が出た日は、家で休み、翌日に受診しましょう。ただし、脱水やひどい高熱など状態が悪い場合は我慢せず受診しましょう。

抗インフルエンザ薬の投与は48時間以内とされています。受診のタイミングには、注意してください。薬を投与された場合は、異常な行動を起こすことがあるため「一人にしない」「施錠する」など注意が必要です。

## 予防は

## ワクチン接種と手洗い

その他に

- ・十分な休養と栄養摂取、
- ・人混みを避ける、
- ・咳エチケット

などがあります。

ワクチンの効果は2週間後から現れ、5か月程度持続します。



## インフルエンザで欠席する時の手続きについて

### ・受診・診断

病院でインフルエンザと診断されたら、学校へ連絡をお願いします。

↓

### ・「病欠証明書」の記入

本校のホームページからダウンロードが可能です。もしくは登校後「病欠証明書」をお渡しします。病院に記入を依頼してください。

↓

### ・学校へ提出

ホーム担任へ、早急に提出してください。