

ほけんだより 11月

令和元年 11 月 26 日
かほく市立七塚小学校
保健室

インフルエンザ流行中！どうしたら予防できる？

昨日、5年1組22名中、半数以上の13名がインフルエンザで欠席しました。他のクラスでも熱などの症状でお休みする人が増えています。学校に来ている人の中にも、のどが痛い、咳が出るなど体調がすぐれない人が45名もいました。

このままだと、インフルエンザが七小全体に広がってしまうかもしれません。そうならないために、どうしたらいいのでしょうか？1人1人が気をつけることを、インフルエンザの感染経路から考えてみましょう。

インフルエンザはこうしてうつります



マスクの付け方、だいじょうぶ？

インフルエンザの予防のため、七小全員でマスクをしていますが、付け方が間違っている人がチラホラ…。正しい付け方でインフルエンザを予防しましょう。

① 鼻の部分を軽く曲げ、
折り目をつける。



②顔にマスクをつけ、
ひもを耳にかける。



③ 鼻の部分を
鼻にそって押さえ、
すき間をなくす。



④あごの下まで伸ばし、
はな 鼻・くち 口・あごを すべてしっかり覆う。



保存版

インフルエンザの流行期が過ぎるまで保管をよろしくお願ひします。

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後 5 日を経過 + 解熱後 2 日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	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	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後 2 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後 5 日 を経過していない ため登校できない 	登校可能 	
出席停止期間								
発症後 4 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能
出席停止期間								

※インフルエンザ発症日を0日と数えます。

※「解熱後2日」というのは、解熱した日を0日と数えます。

※発症とは…

病院を受診した日ではなく、**インフルエンザ様症状(発熱など)が始まった日**です。

病院を受診したときに、発症日を確認してください。

※最短でも発症してから5日間は出席停止となります。

インフルエンザの治療薬を使うと早く解熱することがありますが、感染力の強いウイルスは体の中に残ったままです。**感染を広めないためにも、決められた期間ゆっくり休ませてください。**

保健室から3つのお願い

登校前に朝の健康観察を

8時までに欠席・遅刻の連絡を

37.5°C以上(目安として)
あれば病院へ

元気がないな…
と思ったら
まずは**体温測定**



咳・くしゃみが出る時やかぜ・インフ
ルエンザの流行期は、おうちから
マスクをつけてきてください。



主な症状と体温を
お知らせください。



病気の期間を短くし、症状の悪化を
防ぐために**48時間以内の受診を**
オススメします。