

ほけんだより臨時号

うしおえひがししょうがっこう 保健室
潮江東小学校

2018. 1. 12

家庭数 No.16

ぶんせき ふじもと
文責：藤本

保護者の方へ

インフルエンザについてのお知らせ

本校では、3学期スタート時から、インフルエンザに感染している子どもさんが、数名出ておりましたが、徐々に増加の傾向にあり、本日現在、8名の児童がインフルエンザで欠席しております。

学校では頭痛や発熱などで体調がすぐれない場合は、校内感染への対応のために、保健室で長時間様子をみることはせず、大事をとって、ご家庭へ早退連絡をさせていただく場合がありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

ご家庭で、お子さんの健康状態に留意していただき、お子さんの体調に変化が見られた場合は、早めに医療機関を受診し、ゆっくり休養をさせていただきますように、お願いいたします。

インフルエンザの症状

【原因・症状】インフルエンザウイルスに感染し、39度前後の高熱、関節痛、筋肉痛、頭痛、のどの痛み
場合によっては嘔吐や下痢等の症状が出ることもある。

【潜伏期間】 1～3日程度

【ウイルス別症状】

型	特徴
A型	感染力が強く、飛沫感染や接触感染で、人から人へと感染していきます。潜伏期間に知らないうちに人に移してしまいますこともあります。 急激に38度後半を超えるような高熱 が出る ことがあり、発熱に伴い、頭痛や咳、悪寒や震え、関節痛や筋肉痛を伴うことも多い。
B型	症状が重く急な高熱、倦怠感、筋肉痛などの全身症状以外に 嘔吐や腹痛など腹部症状 が強く 出ることがある。

【診断】インフルエンザ迅速検査キットを用いて、鼻水を採取し調べる。















※インフルエンザに感染していても陽性となるのは約8割だと言われています。検査のタイミングが早すぎると陽性反応が低下してしまいます。熱の上がり具合等、様子をみていただき、医療機関への受診をおすすめします。

【治療】インフルエンザ薬を服用し、安静にしておくこと。

※インフルエンザ薬は、適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると十分な効果がありますが使用するかないかは医師の判断によります。

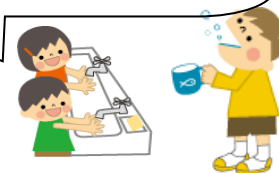
インフルエンザの出席停止期間の基準について

医療機関により「インフルエンザ」と診断された場合は「出席停止」となりますので、必ず学校への連絡をお願いいたします。インフルエンザの出席停止期間の基準は「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」です。感染力がなくなるまで登校を控え、ゆっくり安静に過ごすことが大切です。

例	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
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日以 内登校 不可 	登校できます OK 	
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	

予防で心がけること

石けんで、こまめに手を洗いましょう。(帰宅後、トイレ後、食事の時など)



咳やくしゃみがでるときは、必ずマスクをしましょう！！

こまめにうがいをしましょう。水分をよく取り、喉をうるおしておくことも大切です。

体調が悪いときは、人が多く集まる場所(人ごみ)へは行かないようにしましょう！！



もし、インフルエンザにかかってしまったら

- 無理をせずに、安静にしてゆっくり休みましょう。(たっぷりの睡眠が大事です！！)
- 消化によいものを食べましょう。(うどんや野菜スープなど)
- うがいをしましょう。インフルエンザにかかると、気管支がダメージを受けやすく、肺炎にかかりやすくなります。(カテキン成分の入ったお茶うがい、効果があります)
- しっかり、こまめに水分をとるようにしましょう。(お茶やスポーツドリンクなど)
- 部屋の湿度を適切に保ちましょう。(湿度50～60%)
- 病院で処方されたお薬は最後まできちんと飲み切りましょう。

