

インフルエンザかな? と思ったら



普通のかぜの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

●マスクをする

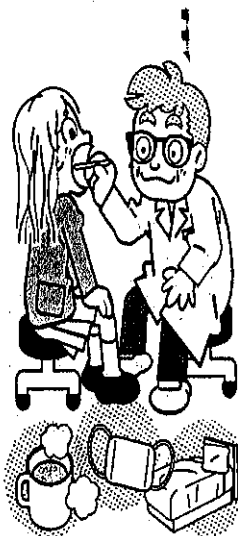
家族や周りの人にうつさないように。

●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいいので飲めるものをこまめに。

インフルエンザの治療薬って?

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。



インフルエンザ

なぜ出席停止なの?

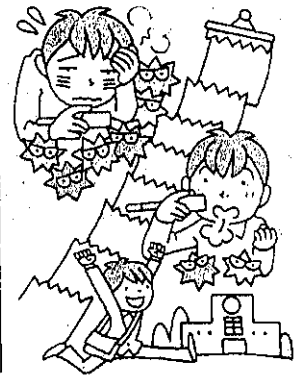
出席停止期間



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	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症 (Sad face)	発症 (Sad face)	解熱 (Happy face)	解熱 (Happy face)	解熱 (Happy face)	解熱 (Happy face)	登校OK!	登校OK!
発症 (Sad face)	発症 (Sad face)	発症 (Sad face)	解熱 (Happy face)	解熱 (Happy face)	解熱 (Happy face)	登校OK!	登校OK!
発症 (Sad face)	発症 (Sad face)	発症 (Sad face)	発症 (Sad face)	発症 (Sad face)	解熱 (Happy face)	解熱 (Happy face)	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日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

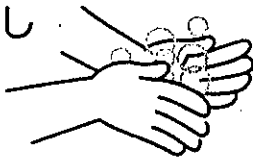


保健だより: 掲示用

インフルエンザによる感染者が増えています！寒いけど、休み時間には空気の入れ換えをしましょう。

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。

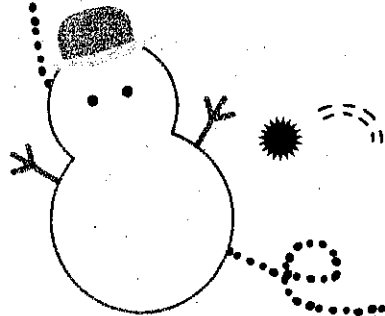


部屋の加湿

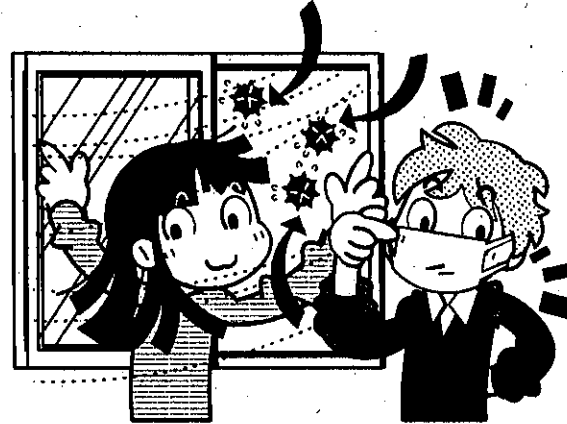
空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。



一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

