



# ほけんだより

ほけんだより No.9

H29.1.26

## インフルエンザの出席停止について

インフルエンザが流行しています。インフルエンザは学校感染症に指定されており、集団感染防止のために出席停止となっています。出席停止の基準は「発症後5日経過し、かつ解熱した後2日経過するまで」です。その期間は、登校することができませんので注意してください。詳しくは下の表を参考にしてください。

なお、病院を受診した場合には登校日を確認するため、必ず学校へ連絡するようお願いします。

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱 	1日目 	2日目 			登校OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱 	1日目 	2日目 		登校OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱 	1日目 	2日目 	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合					解熱 	1日目 	2日目 	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合						解熱 	1日目 	2日目 	登校OK

(引用元：<http://d-yobousessyu.jp/influenza/protect/prt04.html>)

## ～インフルエンザ予防のために～

### ①手洗い

外から帰ったら、石けんと流水でしっかりと手を洗いましょう。(手洗いの方法については前回のほけんだよりをご覧ください)

### ②咳エチケット

咳やくしゃみで他の人へうつさないためにも、マスクを着用したりティッシュなどで鼻と口を覆うようにしましょう。汚れたティッシュやマスクはすぐに捨てましょう。



### ③消毒

手洗いの後に、アルコールによる消毒を行うとより効果的です。また、家の中でよく触れる場所(照明のスイッチ・ドアノブ・蛇口など)を清拭することも大切です。

### ④普段の健康管理

免疫力が弱まっていると、感染しやすくなったり、症状が重くなってしまうことがあります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

### ⑤適度な湿度と換気を

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使って、適切な湿度(50%～60%)を保つようにしましょう。換気の際は、対角線上になるように2ヶ所の窓を開け、空気の入口となる方の窓を15cmくらい開けて出口となる方の窓を全開にして行いましょう。

インフルエンザの予防をしましょう。  
家庭でも手洗いやマスク着用の呼びかけをお願いします。

