

# ほけんだより

大倉小  
ほけんしつ  
H31・1・18  
保護者向け

## 1月ももう半分終わり

ついこの間、年が明けたと思ったらもうすでに1月も半ばを過ぎてしまいました。みんなには毎年恒例の絵馬を今年も書いてもらいましたが具体的な勉強の目標や、普段の生活の中で心がけたいことなどそれぞれの決意があらわれていました。

ぜひ、その思いを行動することでかなえていってほしいと思います。



## インフルエンザ警報発令中!

先週から少しずつ出始めていたインフルエンザ発生情報でしたが昨日の午後ついに宮城県全域にインフルエンザ警報が出されました。

市内の学校でも昨日の時点で、47校101学級において学級閉鎖の措置がとられています。地域で見ても偏りがあまりなく、市内全体において流行している傾向があることから、休日の外出などは十分に気をつけてください。



### 一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

#### 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。



#### 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。

#### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

#### 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。



目撃者Aさん

家族の中で一人かかり、その後二日おきにぞくぞくとかかりました（私以外）。予防接種していてもかかったのは3人。していなかった家族は3日間位、熱と頭痛にうなされてました。全員、A型でした。

4・5年前にかかりました。病院からもらってきてしまい、高熱と体の痛みで大変でした。予防接種はしていたのにかかってしまい、悔しかったです。

経験者Nさん

# インフルエンザ

## なぜ出席停止なの？

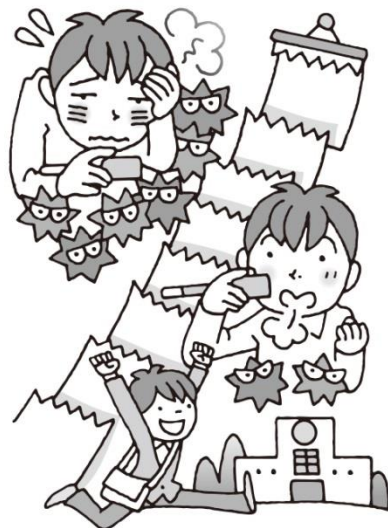
出席停止期間



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日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	発熱	解熱			登校OK!	
発症	発熱	発熱	発熱	解熱			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。