















## もうすぐ冬休み！！インフルエンザが流行しています！！

紅葉もすっかり散ってしまい、あっという間に秋が過ぎてしまいました。いよいよ寒さが本番になってきましたね。仙台市内では、インフルエンザ患者が増加しており、学級閉鎖となっている学校もあります。ぜひ感染予防策を見直して、健康な身体で年末年始を迎えて欲しいと思います。もしインフルエンザにかかってしまった場合、出席停止期間は、**発症後5日かつ、解熱後2日を経過するまで**となっています。  
**発症日を0日目として数える**ので、下記の表を参考にお家の人と確認して、フライング登校をしないように気をつけましょう！

### 早わかり インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後 1日目	解熱後 2日目		発症後 5日以内	登校可能	
			解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内	登校可能	
				解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
					解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

○解熱とは、平熱が1日中続いた状態をさします。朝・昼・夜と検温をして、解熱日を判断してください。  
(例)朝は高熱だったが、昼には平熱に下がったという日は発熱にあたります。

### 【出席停止にならない場合】

- ・本人に発熱等の風邪症状が見られる場合。  
→熱や風邪症状だけでは出席停止にはなりません。病院にてインフルエンザの診断が出れば、発症日から出席停止になります。
- ・同居の家族がインフルエンザの診断を受けた場合。  
→インフルエンザについて濃厚接触による出席停止はありません。  
同居家族がインフルエンザにかかっている場合、本人に体調不良の症状が無ければ登校可能です。

12月の保健目標

冬を健康で安全に過ごす



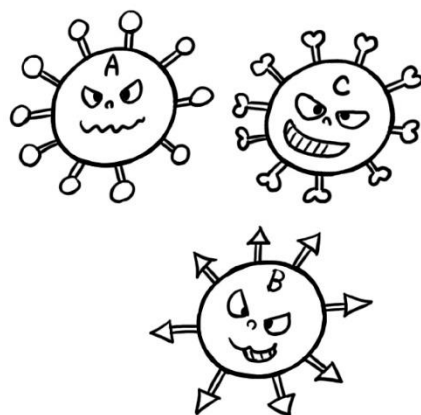
## 【保護者の方へのお願い】

お子さんが体調不良の場合、高熱が続くようであれば病院を受診して頂き、インフルエンザの診断ができましたら、学校に連絡して頂くようお願いいたします。その際、インフルエンザ A 型、インフルエンザ B 型など、**型も教えていただくようお願い致します。**

また、感染拡大防止のため、毎朝自宅で健康チェックをして、**発熱等普段と異なる症状がある場合は、無理に登校しない**ようお願いいたします。

## インフルエンザウイルスとは

A型、B型、C型の種類があり、B型はヒトだけ、C型はヒトとブタだけに、A型はヒトだけではなく、鳥やブタ・ウマなどの動物にも感染します。また、インフルエンザウイルスには「HA」と「NA」と呼ばれる2種類のとげのようなものが付いていて、A型の場合、この構造が毎年のように変化をしているため、免疫が作りづらく毎年インフルエンザにかかることがあるのです。



## かぜ・インフルエンザの予防



こまめに手を洗う



うがいをする



マスクを着用する



こまめに換気をする



十分な睡眠・栄養をとり、適度な運動をして免疫力を高める



自分用の清潔なハンカチ・タオルを使う



加湿をする