



ほけんだより 2月

令和6年2月1日 芝川小保健室



インフルエンザシーズン到来！！

各地でインフルエンザが猛威をふるっています。芝川小でも、インフルエンザに罹患する人が増えています。また、インフルエンザの他にも、溶連菌感染症や感染性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症も出ています。発熱や頭痛、吐き気といった症状で朝から保健室に来室するお子さんが増えています。朝、調子が悪い場合は無理して登校せず、ゆっくり休むようお願いいたします。



この時期、急な発熱、嘔吐等でご家庭に緊急で連絡する場合があります。すぐに連絡がつかないと、お子さんがつらい思いをします。**登校前に保護者の方のお出かけ先や予定をお子さんに伝えていただくと大変助かります。**こまめに携帯電話の着歴やメールのチェックもお願いします。

インフルエンザにかかってしまったら…

まずは安静・休養が大切です。病院に早くかかり過ぎても、ウイルスの量が体内で十分に増えていないので検査で陽性とならないことがあります。通常の見方としては、**熱が出てから8時間以上(最低でも6時間以上)から反応が出やすい**とされていますが、高熱が出たり、ぐったりしている時は早めに受診しましょう。診断を受けたら、周りの人にうつさないよう、出席停止期間(※この期間は欠席になりません)を守り、安静と休養に努めましょう。

登校再開目安早見表

	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★	→	症状軽快				登校再開		
	★		→	症状軽快			登校再開		
	★			→	症状軽快		登校再開		
	★			🦠		→	症状軽快	登校再開	
🦠	コロナもインフルもここは同じ / <small>おなじ</small> 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日 を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★	→	解熱				登校再開		
	★		→	解熱			登校再開		
	★			→	解熱		登校再開		
	★				→	解熱	登校再開		

インフルエンザ対策！予防が大切！

① 手洗い

ウイルスは手や指から感染することが多いので、こまめに手を洗うことが大切です。**30秒**かけてしっかり洗いましょう。

② 人ごみに いかない

人ごみでは、患者のせきやくしゃみ、会話によって空気中に飛び散ったウイルスを吸い込んで感染しやすくなります。

③ 睡眠・休養



睡眠不足は免疫力が低下します。血液中のリンパ球がウイルスに感染した細胞を攻撃します。リンパ球はリラックスしている時に力をたくわえるので、睡眠や休養をしっかりとることは免疫力アップにつながります。

④ うがい＋ 水分補給

うがいは口の中の細菌やウイルスを洗い流してくれます。うがいをした後には水を1口ゴクんと飲んでのどを潤しておく、さらに効果がアップします。



他にも……

- 部屋の換気を心がける（1時間に1回）
- 湿度を50～60％に保つ
- バランスのよい食事をとる
- マスクを着用する

インフルエンザのうつりかた

インフルエンザにかかっている人が咳やくしゃみ、会話をすると、だ液や鼻水が飛び散って、ウイルスが放出されます。放出されたウイルスは、主に3つの経路で体の中に入ります。

① 飛沫感染



② 空気感染

③ 接触感染



ハンカチ・マスク を持たせてください

学校では感染症予防のために、手洗い・うがいの指導を行っていますが、手をふくハンカチを身に付けていない児童が多く見られます。せっかく手を洗っても、ハンカチでしっかりふかないと、濡れた手は、乾いた手の何倍も汚れや病気のウイルスがつきやすくなります。お子さんに毎日、清潔なハンカチを持たせるようお願いします。

あわせて、マスクの予備もランドセルに数枚入れておいてください。

予備を2枚位

