



# げんきな子 H30 かせ・インフルエンザ号 浜岡東小学校保健室



## かせ・インフルエンザに注意！

かせやインフルエンザが流行する季節になりました。東小でも今後流行する恐れがあります。そこで以下のことに気をつけて予防をしていきたいと思ひます。ご協力よろしくお願ひします。

インフルエンザ流行期には、疑わしい症状のあるお子さんについては、  
・本人の症状悪化防止  
・感染拡大防止  
のため、早退の措置をとらせていただきます。  
朝から調子の悪い場合、御自宅でゆっくり休ませてください。

### インフルエンザワクチンについて

インフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからないというものではありません。しかし、インフルエンザの発病を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。

(厚生労働省HPより)

インフルエンザの診断を受けたら、学校へご連絡をお願いします。書類の関係上、医療機関名もその際にお知らせください。

### 予防のポイント



●手洗い・うがい



●栄養バランスのよい食事



●十分な睡眠（休養）



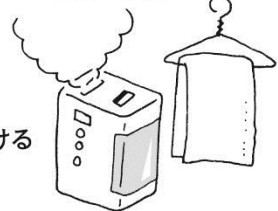
●人混みを避ける



●マスクをつける



●部屋の換気



●湿度を保つ(60%程度)

何度もおさらうい！

# かせ・インフルエンザ

予防のポイント + Q & A

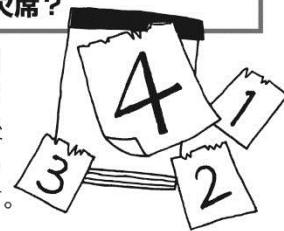
### Q.「ウイルスはマスクで防げない」って聞いたけど…？

A. 実は、かせやインフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクを通り抜けてしまいます。しかし、せきやくしゃみで出る「飛まつ」を止めることで感染拡大を防げます。また、鼻やのどを温めて湿気を与え、予防につながります。



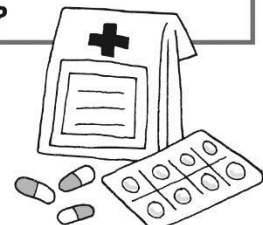
### Q. インフルエンザにかかったら、学校は欠席？

A. インフルエンザと診断されると「出席停止」になり、「欠席」にはなりませんので、ゆっくり休養しましょう。出席停止の期間は『発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで』と定められています。



### Q.「かせに効く特効薬はない」ってホント？

A. 一般的に「かせ薬」とよばれるものは、鼻水やせき、のどの痛みなど、かせの症状を抑えるものです。かせを治すのは、私たちの体に備わる免疫力や抵抗力。栄養や水分を十分にとり、しっかり休養することが大切なのはそのためです。



## 校内でインフルエンザの流行を防ぐために・・・

①ご家族でインフルエンザと診断された方が居たら、登校する際にはマスクを着用してください。

学校でも定期的に体温をはかり、健康観察をします。

②受診をして、インフルエンザと診断された場合、すみやかに学校へご連絡ください。

予防や健康観察の強化など早期対応ができますので、インフルエンザ陽性が確認され次第、連絡をお願いします。出席停止の書類を発行します。

③インフルエンザでお休みをした場合、お便り等を他の児童を通じて渡すことができません。予定等は電話連絡をさせていただきます。

④出席停止の期間は、熱が下がっていても感染力があります。元気になったとしても、家でゆっくり休んでください。

## ちがいが わかりますか？ かせ・インフルエンザ

ふつうのかぜ	インフルエンザ
<ul style="list-style-type: none"> <li>●熱(あまり高くない)</li> <li>●くしゃみ</li> <li>●せき</li> <li>●鼻水</li> <li>●のどの痛み</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●高い熱(38℃以上)</li> <li>●からだの痛み</li> <li>●さむけ</li> </ul>

かせとインフルエンザは症状は似ていても、危険度が全く違います。

### おうちの方へ

## インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
出席停止期間	→							

発熱から間もない受診だと、インフルエンザの検査をしても「陰性」と出ることがあります。これはインフルエンザに感染していないのではなく、陽性になるほどウイルスが増殖していない場合もあります。この時期体調が悪い場合は、無理をせず家でゆっくり休んでください。