

# だ・から・だ

保護者の皆さまへ

R3.12.6 泉中ほけんだより

## インフルエンザ流行を防ぐために

今季はインフルエンザが大流行？

昨年度の冬季はインフルエンザの流行がなかったため、今年度は大流行するといわれています。現在、**県内でも少数ですが感染者が発生しています**。感染者が発生すると、免疫がないため、あっという間に感染拡大すると予想されています。



インフルエンザによる出席停止期間は

原則 **発症後、5日を経過し、かつ  
解熱後、2日を経過するまで**

(医師が感染のおそれがないと認め、登校許可が出た場合は、その指示どおり)

出席停止期間は、欠席扱いにはなりません。

### インフルエンザ!?

### 登校再開はいつになる?



発熱期間	発熱中     解熱     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	
2日間									
3日間									
4日間									
5日間									

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

### 保護者の皆さまにお願い

インフルエンザは、**潜伏期～発症直後までが最も感染力が強い**とされています。

現在、学校では新型コロナウイルス感染症予防対策として、感染を最小限に抑えるために、高熱が出ないまでも、頭痛やだるさを訴えた場合は、早退措置をとらせていただいています。インフルエンザ予防も同様の措置をとらせて頂きます。どうかご理解の上、ご協力をいただきたいと思ひます。

**インフルエンザは病院でもらった薬を飲めばすぐ熱が下がるのに、出席停止期間が5日間も長すぎる!?**

抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザでは一旦熱が下がっても、再び発熱する場合があります(二峰性発熱)。出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校や登園を控えることで、インフルエンザのまん延を防ぐことを心がけてください。

※感染症の場合、再登校する際には医師による治癒証明書が必要ですが、北杜市では、インフルエンザに限っては改めて医療機関を受診する必要はありません。保護者の方の証明(「インフルエンザ様疾患による再登校報告書」)によって登校してよい、ということになっています。出席停止期間を確認していただき、お子さんの健康状態をよく観察してください。ただし、必要な場合または医師からの指示があった場合は再受診をお願いします。「インフルエンザ様疾患による再登校報告書」と「インフルエンザ経過記録」用紙は学校にあります。学校に取りに来られない場合は、泉中のホームページからダウンロードしてご使用ください。保護者が記入をしていただき、再登校の際、お子さんに持たせてください。よろしくお願いいたします。



基本的に

## 新型コロナもインフルも予防方法は同じです

風邪症状(咳・鼻水)で欠席する生徒が少しずつ増えてきています。引き続き、**新型コロナ感染症対策**をしっかりしていれば、**インフルエンザの流行も防ぐ**ことはできると考えています。

教室の換気・加湿・石けんでの手洗いうがいの強化・マスクの着用・給食の黙食を徹底し、インフルエンザ・風邪予防の強化に努めていきます。ご家庭におかれましても、ご指導くださるようお願い致します。

感染症を予防するために



### 不織布マスク

不織布マスクをおすすめします。また、顔のサイズに合っていないとすき間ができてしまうので予防効果が得られませんので買う時は大きさに注意しましょう。

給食当番は当番用のマスクを用意しましょう。

マスクには、①ウイルスの飛散防止(ウイルスを周りに飛び散らせにくくする) ②ウイルスが体の中に侵入するのを防ぐ ③吐いた息がマスクに残り、次に息を吸うときに、その水分が体内に入り保温効果がある。④外気がマスクの中を通過する間に、外気を少し温めて体に入る保温効果もある。



### 手あらい

石けんをよく泡立てて、「手のひら→手の甲→指の間→爪のまわり→親指→手首」の順に、ていねいに洗ってから水で流しましょう。ハンカチ・ティッシュは必ず用意して、友だち同士での貸し借りはやめましょう。

### うがい

水筒持参でお茶うがいのすすめ

泉中では、水筒持参を許可しています。中身はお茶かお湯でお願いします。

- ① ブクブクうがいで、口の中の汚れを落とす。
- ② ガラガラうがいで、のどの奥の汚れを洗い出す。
  - 心の中で6つ数えるくらい。
  - お茶は飲んでも効果はあるそうです。

### 体力を落とさない

基本的な生活習慣を見直すチャンス！決まった時間に布団に入りましょう。腹八分目の食事で、朝ご飯はしっかり食べることをおすすめします。適度な運動で体を動かすと体も心もスッキリし、免疫力が高まります。



### 部屋の加湿

加湿器がなくても、ぬれタオルをつるすなどで、加湿効果が期待できます。