

# ほけんだより



えがお No.17  
八戸市立島守小学校  
保健室 寺下  
令和元年11月6日

インフルエンザ 流行中



## 市内のインフルエンザ情報！！

八戸市内の小学校でのインフルエンザによる出席停止者数は **12校** で

**121名** (11月5日時点) となっています。3連休を明けて、**74名増加** となりました。

八戸市内のある小学校では、**10月30日(水)に最初の罹患者1名** が確認され、翌31日(木)には特定の学級で早退者が続出し、学級閉鎖措置に。3連休前の**11月1日(金)にはインフルエンザ26名**、発熱の欠席者と早退者が22名。そして、**3連休明けの11月5日(火)には、インフルエンザ罹患者が84名** となりました。

今年のインフルエンザは例年より早い時期に流行し、「**感染力が高く**」 「**あっという間に**」という印象です。

島守小学校では、まだインフルエンザに感染した児童は出ておりませんが、風邪症状のある児童はおります。そのため、今後以下の手立てで予防に努めていきたいと思っておりますので、ご家庭でも声かけ、ご協力をよろしくお願いいたします。

### 《インフルエンザ予防！》

●健康なうちに**予防接種**を受けよう！

(13歳未満は2回の接種が勧められています)

●外出後や食事の前は必ず**手洗い・うがい**をしよう！

●規則正しい生活を送ろう！(早寝！早起き！朝ごはん！)

●部屋の湿度を保とう！(湿度は50%~60%が適切です)

●**マスク**を着用しよう！

●不要な**外出**は控えよう！

本校で、今年インフルエンザの予防接種を受けた児童は18.4%ほどです。(11/6現在)



【マスクの着用】鼻や喉が潤って感染の予防に！  
くしゃみや咳でウイルスが飛び散るのも防ぎます！

## 緑茶を持ってきましょう！

緑茶に含まれているカテキンは、殺菌の効果が期待されています。また、こまめに水分補給をすることで、のどの奥の「せん毛」が健康になり、ウィルスを出す働きを高めることができます。**うがいと水分補給**のため、ご家庭から緑茶を持参させるようお願いいたします。

★水筒に、お茶(緑茶)を入れて持たせてください。

うがいができるよう、ぬるめのお茶が望ましいです。

※緑茶の持参は強制ではありませんが、感染症予防のためご協力をお願いいたします。



## 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	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症		解熱				登校OK!	
発症			解熱			登校OK!	
発症				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。

