

## インフルエンザ情報

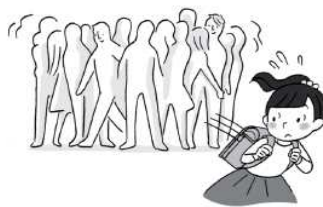
### 本校でもインフルエンザ罹患児童が出ました。

インフルエンザの潜伏期間は2、3日と短く、急な悪寒から突然の発熱（38～40℃）で発症します。そして、今年のインフルエンザは「感染力が高い」と言われています。学校では、感染拡大を防ぐため、今後も手洗い・うがい、マスクの着用、水分補給、加湿・換気などの予防対策を継続していきたいと思っております。また、登校前に体調が悪い場合はご家庭で体温を計り、登校可能かご検討くださいますようお願いいたします。

### <予防方法(ご家庭でもお願いします)>

#### インフルエンザを予防するには？

流行期には人ごみを避ける



外出時にはマスクをする



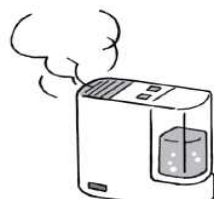
帰宅後は、手洗いをする



十分な睡眠や栄養をとる



室内は適度に加湿する



インフルエンザの場合は、ワクチンを予防接種するのが効果的です。絶対にインフルエンザにかからないわけではありませんが、症状が軽く済んだり、肺炎などほかの病気にかかる危険を減らしたりすることに役立ちます。予防接種のほかに、これらのことにも気をつけましょう。

※インフルエンザの合併症として、気管支炎や肺炎、特に幼児ではインフルエンザ脳症などの重症な合併症を引き起こしやすく注意が必要です。

また、インフルエンザにかかり、自宅で療養する場合は、抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類によらず、少なくとも発熱から2日間は、異常行動がみられることがあります。転落等の事故に至るおそれのある重度の異常行動については、就学以降の小児・未成年者の男性で報告が多いこと、発熱から2日間に以内に発現することが多いことが知られていますので、療養の際は十分お気をつけください。

## インフルエンザってどんな病気？

突然高い熱（38～40℃）が出て、咳や鼻水、くしゃみなどの症状の他、筋肉や関節などが痛くなります。これが通常1週間くらい続きます。インフルエンザにかかると学校は出席停止になります。



咳、鼻水、くしゃみ等 38～40℃の高熱や、筋  
がぜの症状に加えて… 肉や関節など体の痛み

### インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの治療薬を使うと早く解熱することがあります。しかし、感染力の強いウイルスは体の中に残ったままです。「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」出席停止となるため、必ず医療機関を受診して、指示を受けましょう。

	発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
解熱した 場合	学校	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止					
	園	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止	解熱後 3日目 出席停止				
解熱後 1日目に	学校	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止		登校可能			
	園	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止	解熱後 3日目 出席停止		登園可能		
解熱した 場合	学校	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止			
	園	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止	解熱後 3日目 出席停止		
解熱後 3日目に	学校	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止	登校可能		
	園	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止	登園可能		
解熱した 場合	学校	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止	登校可能
	園	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止	登園可能
解熱後 5日目に	学校	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止	登校可能
	園	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止	登園可能

※発熱した日を0日とします。  
月曜日に熱が出たら翌日に解熱しても、  
火・水・木・金・土の5日間は出席停止です。



### 3つの首をあたためよう



首まわりが寒そうな人はいませんか？  
靴下は足首が隠れるようなものを履くといいですね！

ポケットに手を突っ込んで歩いていると、  
転んだ時に手を着けず、頭や顔をケガしてしまったり、大けがをしたりするよ。  
手袋をして、手はしっかり出して歩こう！

道路の凍結に  
気をつけましょう



## 風邪症状のある児童も増えています！ インフルエンザと一緒に風邪予防もしよう！



冬は風邪ウイルスが元気になる季節。私たちは寒さや乾燥によって体力や免疫力が落ち、風邪をひきやすくなってしまいます。食事や生活習慣を見直し、風邪に負けないカラダ作りをしていきましょう。

### 冬は風邪をひきやすい？



「風邪」は病名ではなく、主にウイルスによって鼻やのどに炎症を起こす、急性の炎症性感染症の総称です。風邪の原因となるウイルスは200種類以上もあり、ウイルスによって流行する季節や症状が変わってきます。主な症状は、せき、のどの痛み、鼻水、鼻づまり、頭痛などです。寒さだけで風邪にかかることはありません。季節の変わり目で寒暖の差が大きいと風邪をひきやすかったり、疲れやストレス、睡眠不足や栄養不足などにより症状が長引いたりしてしまいます。また、冬の乾燥によって粘膜が乾いてしまうため、免疫力が落ちやすいとも言われています。特に冬はウイルスが元気になる季節。しっかり風邪予防をしていきましょう。

	一般的な風邪	インフルエンザ
初期症状	鼻やのどの違和感・くしゃみ	悪寒・突然の高熱（38℃以上）
経過	鼻水・鼻づまり・のどの痛み・せき・痰 微熱～38℃くらいの発熱	高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛 全身の倦怠感

### 風邪予防対策！



風邪をひかないためのカラダ作りや予防対策を心がけましょう。外から帰ったら「手洗い・うがい」は欠かさないようにしましょう。ウイルス対策には手洗い・うがいが効果的です。また、ウイルス対策だけでなく、風邪のウイルスに対抗できるカラダ作りも大切です。睡眠不足は疲れやストレスをためやすく、抵抗力を下げってしまうので**早めの就寝**を心がけましょう。

石鹸を使った  
手洗い

丁寧な  
うがい

質の良い  
睡眠

## 食事で風邪予防をしよう！



風邪のウイルスに勝つためには、**バランスの良い食事**で栄養をしっかり補給することが大切です。栄養が偏ると風邪をひきやすくなってしまいます。特に**免疫力をアップ**してくれる**ビタミン**を意識して取り入れましょう。

### ビタミンC

ウイルスや細菌からカラダを守るための免疫力を高める働きを持つビタミン。ビタミンCはカラダに溜めることができないので、毎日の食事に継続的に取り入れるようにしましょう♪



レモン・イチゴ・ブロッコリー・じゃがいも

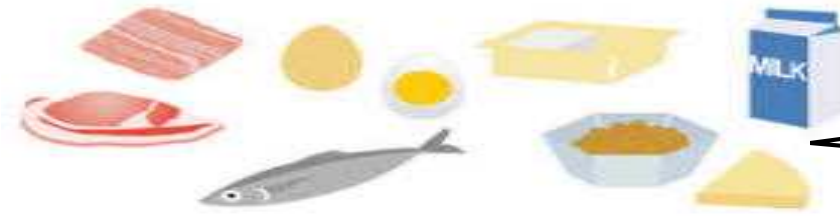
### ビタミンA

ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きを持つビタミン。ビタミンAは、油と一緒に摂取することで、吸収率が高まります♪



うなぎ（蒲焼）・鶏レバー・人参・かぼちゃ

**たんぱく質**はのどや鼻の粘膜をつくるもとになります。そして、たんぱく質は基礎体力をつけ抵抗力を高める働きを持っています。



鶏ささみ・油揚げ・納豆  
がおすすめ食材です！

**あったかメニュー**で体を中から温めることも大切です。体の中から温めることで血液循環が良くなり、免疫力がアップします。体温が低いと、体の調子だけでなく自律神経も乱れやすくなると言われているので、普段から体温を上げる工夫をしてみるのがいいですね。

### 温め食材



しょうが

ねぎ

血行を促進し、  
カラダを温めてくれます。

### あったかメニュー



うどん

スープ

鍋もの