

☆ おうちの人といっしょに読んでね ☆

# ほけんだより1月

あけましておめでとう  
おめでとうございます  
1月10日(火)  
美谷本小学校 保健室



1月のほけんもくひょう

すききらいをしないで  
たべよう!

新しい年を迎えると、今年は〇〇を頑張ろう！と新鮮な気持ちになりますね。そんな目標に向かうためには元気な体と心が必要です。今年の一歩は始まったばかりです。

1年生の学年閉鎖や学級閉鎖もあった12月中旬でしたが、ここ2年間みなかったインフルエンザの発症もありました。改めて、インフルエンザにかかった時にお休みしなければいけない期間を確認してください。発症日（主に熱が出た日）を0日とします。

## 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。

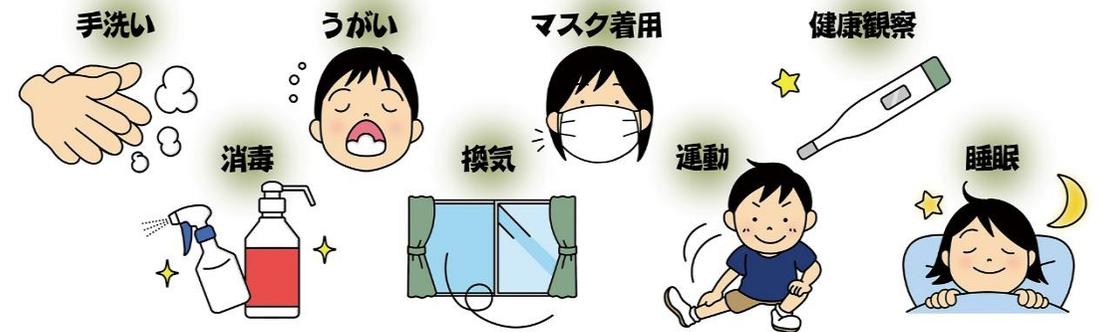
例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→						→	
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							→

## コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

## コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



「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。

寒い季節

事故やケガを  
予防するために

ポケットから手を出して  
手袋をしよう

