



新しい年が始まりました。今年はどんな年にしたいですか？
 昨年できなかったことをふり返り、何か目標をたててみてはいかがでしょうか。
 そして、目標を達成するためにその土台になるのは元気な心と体です。
 今年も、皆さんが心も体も健康で過ごせますように。



今シーズンのインフルエンザは昨年 11 月中旬に流行期に入りましたが、12 月に入ってさらに患者数が増加し、昨シーズンより 3 週早く、インフルエンザ流行注意報が発令されました。
 1 月は 1 年の中で一番寒い時期とされていますので、インフルエンザも今後流行が拡大する可能性があります。
 学校は多くの人と同じ空間で過ごす場所の一つです。インフルエンザにかからないように、また流行を拡大させないように注意しましょう。



インフルエンザとかぜの違いは？

	インフルエンザ	かぜ
原因	インフルエンザウイルス (A 型、B 型、C 型)	アデノウイルス、ライノウイルス、細菌など
感染経路	鼻、口、目から侵入する	鼻、口、目から侵入する
感染力	感染力が強く、ウイルスが急激に増える	感染力は弱く、ウイルスは徐々に増える
症状が現れる部位	全身	のどや鼻など
症状	<ul style="list-style-type: none"> 38℃以上の発熱 頭痛、全身のだるさ、筋肉痛 鼻水 のどや胸の痛み 下痢や腹痛 	<ul style="list-style-type: none"> 微熱程度の発熱 のどの痛み 水のような鼻水 くしゃみやせき 腹痛
流行	<ul style="list-style-type: none"> 短期間に大勢の人に感染する 	徐々に感染が広がっていく
対処法	<ul style="list-style-type: none"> すぐに受診する 病院の薬を飲む 症状がおさまっても学校を休む <small>発症した後 5 日以上たっていて、かつ、熱が下がった後 2 日以上たつまでは学校を休みましょう。</small>	<ul style="list-style-type: none"> 休養する (とくに睡眠を十分に取る) 水分をしっかりと補給する 消化の良いものを食べる 体を温める 乾燥を防ぎ、加湿する

「インフルエンザ」は出席停止です。

発症後 5 日かつ解熱後 2 日を経過することが原則です。(医師の診断が優先されます)

インフルエンザ出席停止期間早見表

	発症日	発症後								
		0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目
例 1 発症後 1 日目に解熱した場合 (最短基準)	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	発症後 4 日目	発症後 5 日目				
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能			
例 2 発症後 2 日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	発症後 5 日目				
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能			
例 3 発症後 3 日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目				
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能			
例 4 発症後 4 日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例 5 発症後 5 日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	

その後は解熱した日によって出席停止日が順次延長されていきます。(注：発熱のみられた日を発症とする)

かぜ、インフルエンザの予防法は…

- こまめな手洗い
- 生活リズムを整える
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 人混みは避ける
- 寒さ対策をする
- 部屋を加湿する 等