

保護者 様

☆ きらきら ☆

令和7年1月10日

りんどうヶ丘小学校

保健室

明けましておめでとうございます

本年もどうぞよろしくお願ひします。さて、冬休みはみんな元気にすごせましたでしょうか。我が家はクリスマスに夫が持ってきたインフルエンザに家族みんな罹り、年末年始寝込んでいました(>_<)久しぶりに罹ったインフルエンザ、きつかったです・・・。やっぱり罹らないがいいですね。基本的な予防は新型コロナもインフルエンザも同じです。もう一度ご家族で確認をお願いします。

これくらい大丈夫と思わず、早めに休ませて、病院受診していただきますようお願いします。おうちの方もどうぞご用心ください。

予防が大事！



寒さが厳しくなり、ウイルス達は元気になっています。学校でも換気や手洗いなどで予防に取り組んでいきますが、ご家庭の協力が不可欠です。どうぞよろしくお願ひします。

予防のために



- ① **てあらい・うがい。** 外から帰った後、トイレの後、食事の前など石けんでていねいに洗いましょう。お茶うがいはカテキンバリアでウイルスを取り込まないようにしてくれるそうです。**水分補給**も大事です。水筒を持たせてください。
- ② **不織布マスク**をはめる。咳やくしゃみが出る時(咳工チケット)、人混みに行く時、病気が流行している時は、不織布マスクをはめておくと効果的です。
- ③ **人混みをさける。**できるだけ人混みを避け、お出かけする時はマスクに手洗いなどの予防を徹底しましょう。

- ④ **腸内細菌を整える。** 野菜、果物、発酵食品(ヨーグルト、みそ汁など)を積極的にとりましょう。



- ⑤ **早くねます。** 休養で抵抗力を上げます。9時～10時までには、ねるようお願いします。
- ⑥ **体を冷やさない。** 特に耳、首、手首、足首を温めておきます。



※裏面にインフルエンザの出席停止期間をのせてていますので参考にされて下さい。

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日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
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いため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。