

保護者様



インフルエンザ注意報！

12月にりん小で大流行したインフルエンザが、またやっています。今回はインフルエンザBがでているようなので、12月にインフルエンザAに罹った人も再度罹る可能性があります。手洗い・うがい・マスク・水分補給でしっかり予防してください。また、早寝早起き朝ごはんなどで免疫力を高めておくことも大切です。できる予防をみんなでやっていきましょう！

体調が悪いときは、早めに休ませて、病院受診していただきますようお願いいたします。おうちの方もどうぞご用心ください。

予防が大事！



まだまだ寒い日もあり、ウイルス達は元気です。学校でも換気や手洗いなどで予防に取り組んでいます。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



- 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いねいに洗ひましょう。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。
- 不織布マスク**をはめる。咳やくしゃみが出る時(咳エチケット)、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う効果的です。
- 人混みをさける。** できるだけ人混みをさけ、お出かけする時はマスクに手洗ひなどの予防を徹底しましょう。
- 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。
- 早くねます。** 休養で抵抗力を上げます。9時~10時までには、ねるようお願ひします。
- 体を冷やさない。** 特に耳、首、手首、足首を温めておきます。

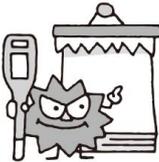


※裏面にインフルエンザの出席停止期間をのせていますので参考にされて下さい。

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 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校 OK!	登校 OK!
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校 OK!	登校 OK!
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校 OK!	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。