

ほけんだより

1月

吉野ヶ里町立東脊振小学校 保健室

これから1年のうちで最も寒くなり、かぜやインフルエンザの流行する時期になります。「体調が悪い」と感じたら、無理をせず早めの受診をお願いします。

～インフルエンザは出席停止です～

発症後5日を経過＋解熱後2日を経過するまでは、ゆっくり休んでください

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	→							

※熱がでた日を0日目と数えます。

※インフルエンザと診断されたときは、登校可能な日を病院にお尋ねください。

**※インフルエンザを正確に検査するには、熱が出てから6～12時間後経過することが必要と
言われています。**

熱が出たすぐはインフルエンザウイルスが十分に増えていなくて、検査キットに反応しない可能性があります。また、インフルエンザの症状が出始めてから48時間以降に薬を内服しても効きにくいことがあるため、タイミングよく受診することが大切です。

冬でも水筒を持てきましょう

冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。



2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



3 かぜやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

東脊振小のインフルエンザの流行状況

始業式から1月27日(月)お昼まで・・・A型26人

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
人数	0人	0人	11人	8人	4人	3人

佐賀県ではインフルエンザ流行注意報が出されています。

特に土曜日や日曜日に罹患している児童が多いようです。ご家庭でも買い物や習い事等に行かれる際は、マスクの着用をお願いします。

学校でも予防のために指導を引き続き行います。