

# インフルエンザ

緊急！！

号外

唐津市立名護屋小学校 保健室 2023.2.7 (火)

## インフルエンザ注意報 発令中



佐賀県では、「インフルエンザ流行発生注意報」が早くから出されています。

週明けより、名護屋小でもインフルエンザと診断され出席停止となっている児童が多数います。

発病の早期発見は、感染者本人にとって大変重要になってきます。インフルエンザの時に処方される薬は、主にウイルスの増殖を抑える薬で発症から48時間以内に飲むのが有効と言われています。また合併症を起こさないためには早期治療が必須です。

# インフルエンザを知ろう！

## なんの数字かな？

38℃

38℃をこえる熱が急に出たら、カゼではなく、インフルエンザかもしれません。



空気が乾燥すると、鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50～60%に保ちましょう。

50～60%



48時間以内



熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。



10,000分の1mm

インフルエンザに  
関係のある数字です

12～3月

インフルエンザの流行する期間です。特にしっかり予防しましょう。



インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日、そしてその3～5日後まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

2+5日



1～2m

せきやくしゃみと一緒に  
出たインフルエンザウイルスは、つばの重さで1～2mしか飛べません。けれど乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空气中に浮かんで遠くまで行くことができます。

部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日たってもまだまだ生きのびています。湿度を約50%にすると、6～8時間後にほとんどいなくなります。

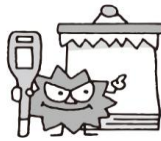
6～8時間



# 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	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	発熱	解熱			登校OK!	
発症	発熱	発熱	発熱	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。

どんなに早く熱が下がっても、ウイルスは、まだ感染者の体内にあります。  
出席停止期間を守りましょう。

登校していて、具合が悪くなった場合、保健室では、原則としてベッドでの休養は1時間を目安としています。本人の健康状況を考えて家庭に帰すことはもちろん、学校という集団生活の中で他の児童への罹患を防止するためです。

※連絡させていただいた時には、お迎えのご協力をよろしくお願いします。

### なぜ・インフルエンザの予防対策

- ・生活・健康チェック表・朝の健康観察・「換気」の徹底＋「手洗い」「うがい」
- ・咳エチケットの徹底・お茶をこまめに飲む。（冬は緑茶がおすすめ）
- ・規則正しい生活リズム・運動・栄養・睡眠

☆健康の土台をしっかりと作りましょう。

