

# ほけんだより 2月

しろ西  
愉快だ  
宇都宮

UTSUNOMIYA

令和2年2月 宇都宮市立城山西小学校

2月に入り、城山西小学校でも5年生でインフルエンザの流行による2日間の学級休業をすることになってしまいました。休業明けは元気に登校する5年生の姿を見てホッとしましたが、まだまだ全国的にインフルエンザが大流行しています。また、新型コロナウイルスの報道にも心配が絶えませんが、一般的な感染症予防対策として、風邪やインフルエンザ対策と同じように、咳エチケットや手洗い、うがい、アルコール消毒などは有効（厚生労働省HPより）なのでしっかりと取り組むようにしましょう。

## 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。

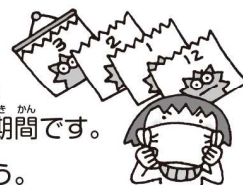
インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mm  
で、とげのあるイガグリみたいな形をしています。



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  
気に浮かんで遠くまで行くことができます。

6～8時間

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。



# 保護者の皆様へ

自分だけではなく、  
お互いの感染防止に心がけてください。

学校では、石けんでの手洗い・うがいの励行、換気や加湿器での教室環境管理、給食の対応など、予防対策をしておりますが、ご家庭におかれましても、お子様の健康管理に十分ご注意ください。

## <気を付けていただきたいこと>

- ・朝の様子で具合が悪いようでしたら、無理をせず、ご家庭で様子を見てください。
- ・ご家庭でインフルエンザにかかってしまった方がいる場合や、咳が出る時には、マスクをして登校させてください。
- ・かかってしまったら、なるべく早く学校の方にご連絡ください。

### インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう

**飛沫感染**

感染している人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込む

予防法 **マスクをする**

**接触感染**

ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる

予防法 **手をしっかり洗う**

**空気感染**

空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む

予防法 **換気をする**

## インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

登校していいのは、  
この2つがそろった時

解熱後

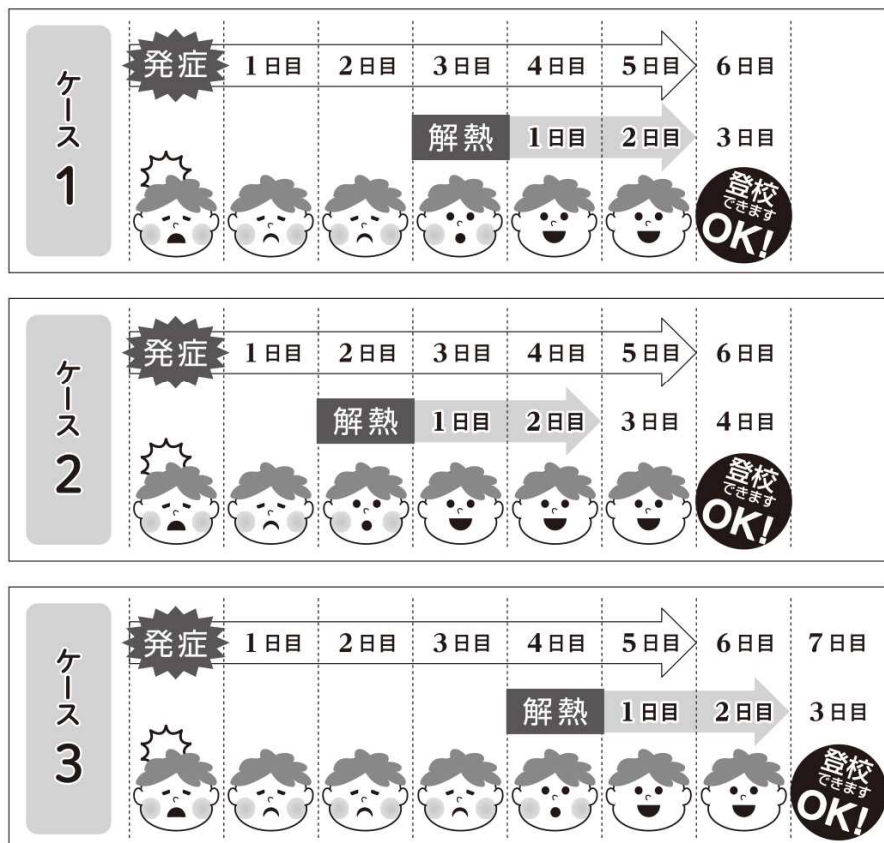
**2**日が経過している

+

発症後

**5**日が経過している

※発熱がみられた日を  
発症とします



※ 登校する際には必ず、「インフルエンザ経過報告書」を学校にご提出ください。