



戸祭小学校
保健室
令和4年12月号

風が冷たさを増し、朝晩は冷え込むようになりました。朝は、なかなか布団から出られない人も多いのではないのでしょうか。インフルエンザや風邪がはやる季節ですので、こまめにうがい手洗いをし、日頃から健康管理に気をつけるようにしましょう。

☆・♪・🎵・♪・🎁・♪・🎵・♪・☆・♪・🎵・♪・🎁・♪・☆・♪・🎵・♪・☆・♪・🎵・🎁

12月の目標

かぜの予防をしよう

☆・♪・🎵・♪・🎁・♪・🎵・♪・☆・♪・🎵・♪・🎁・♪・☆・♪・🎵・♪・☆・♪・🎵・🎁



からだをきたえて
元気に過ごそう!

今年はインフルエンザとコロナウイルス感染症が同時流行するともわれています。食事に運動、規則正しい生活をして、免疫力を高めておきましょうね。

コロナ? インフルエンザ? かぜ?

症状はどう違う?

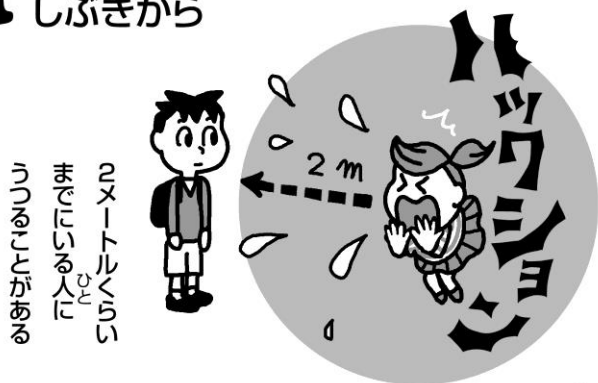
よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	😷	平熱 ～高熱	😞	😞	😐	😞
インフルエンザ	😷	高熱	😷	😷	😞	😷
かぜ	😞	平熱 ～微熱	😞	😐	😊	😷

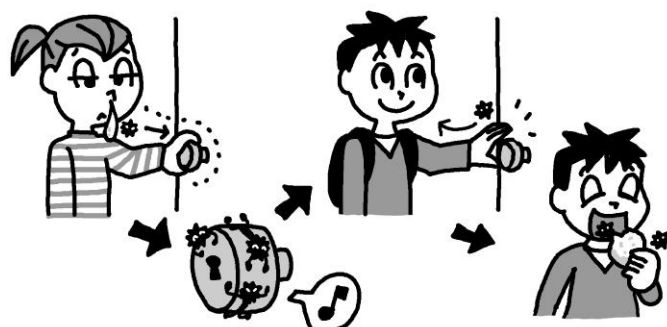
😷 … 高頻度 😞 … よくある 😐 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

かぜ・インフルエンザはどうやってうつる?

1 せき・くしゃみをしている人のしぶきから



2 かかっている人のつば・鼻水などがふれたものから



よぼうほう
予防法

せき・くしゃみが出る
人はマスクをつけよう



よぼうほう
予防法

てあら
手洗いはかならずしよう (食事のまえ、トイレのあとなど)



インフルエンザをちゃんと知ろう!

Q & A

Q・インフルエンザはいつ流行するの?



A・日本では例年12月～3月ごろに流行します。

Q・予防接種はいつ頃受ければいいですか?



A・ワクチン接種の効果がでるまでに2週間ほどかかるので、毎年12月中旬までに接種するのがいいです。

Q・どうして毎年予防接種を受けるの?

12月

A・インフルエンザワクチンの予防効果が期待できるのは、接種後2週間から5ヶ月程度までです。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されています。

Q・インフルエンザにかかったらどのくらい外出できないのですか?



A・発症前日から発症後3～7日間はウイルスを排出すると言われます。学校保健安全法では発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日経過するまでを出席停止としています。(ただし医師が認めれば、この限りではありません)



インフルエンザの出席停止期間について

◎インフルエンザ感染による児童生徒の出席停止期間は、次の通りです。(平成24年4月1日改正)

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」

※「発症した後5日を経過」し、かつ「解熱した後2日」とは、最低「発症した後5日を経過」するまで出席停止となります。それに加えて解熱した日によって出席停止期間は延びることがあります。

※発症日(当日0日目)は、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ症状(38℃程度の発熱等)が始まった日です。そのため病院受診時に医師に発症日を相談・確認することが必要です。

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**



小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

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	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

★宇都宮市教育委員会では、宇都宮市医師会等との協議を重ね、2019年4月より、治癒証明書に替わり「インフルエンザ経過報告書」を活用することとなりました。発症後の体温の経過などを保護者の皆様に記録いただき、インフルエンザの出席停止期間である「発症した後5日、かつ、解熱した後2日を経過」したことを確認した上で、児童が登校する際には、治癒証明書に替わり「インフルエンザ経過報告書」を提出くださるようお願いいたします。インフルエンザ経過報告書につきましては、宇都宮市ホームページ及び学校ホームページからもダウンロードできます。

個人によって症状や経過は違いますので、主治医とよくご相談ください。
何かご不明な点がありましたら、いつでも学校までご連絡ください。

11月は溶連菌感染症で出席停止になる児童が何名おりました。

