



明けましておめでとうございます。今年は亥年です。十二支を草花の成長に例えると、最後の年に当たる亥年は「種の中にエネルギーをためて、次につなげる」時期だそうです。みなさんもいろいろな目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

## インフルエンザにご注意ください！

インフルエンザが本格的に流行する季節になりました。インフルエンザは出席停止の対象となります。診断された場合は担任まで連絡してください。

### インフルエンザかな？と思ったら

普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節痛や筋肉痛の痛みがあればインフルエンザかもしれません。



#### ○早めに病院へ

抗インフルエンザウィルス薬があります

#### ○しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう

#### ○マスクをする

家族や周りの人にうつさない

#### ○しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、飲めるものをこまめに。



### 一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

#### こまめな手洗い

石けんを使ってウィルスを洗い流しましょう。



#### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウィルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。



#### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウィルスが飛び散るのも防ぎます。

#### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

#### 部屋の換気

窓を開けてウィルスを追い出しましょう。

#### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



## 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	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症	解熱				登校OK!	



#### 「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウィルスに感染すると、1~3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウィルスが出るのは、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、ウィ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。

### マスクで予防できるの？

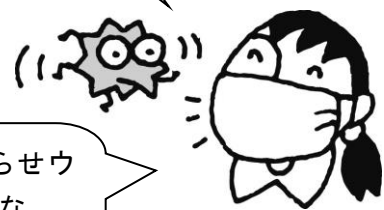
カゼやインフルエンザのウィルスはとても小さく、実はマスクの網目も通り抜けてしまうくらいの大きさです。ではなぜマスクが予防に役立つとされているのでしょうか。

ウィルスがついた手で鼻や口を触ることを防ぐ。

ウィルスがついた唾液が咳やくしゃみによって飛散するのを防ぐ。

鼻や喉を湿らせウィルスが苦手な環境をつくる。

マスクは自分で用意しましょう。保健室では配布していません。



### 保護者の皆様へ

#### ◎日本スポーツ振興センターの手続きについて

学校の管理下においてケガ等をされた場合、日本スポーツ振興センターに申請することができます。申請をされる場合は、書類をお渡ししますので、保健室にご連絡ください。お子様に保健室に行くよう伝えていただいてもかまいません。また、申請をしたはずなのに給付の連絡がない場合、書類がお子様のカバンの中や机の中にあり、提出されていないこともこれまでにありました。ご確認ください。

