

# ほけんだより

## インフルエンザ注意号

令和6年2月26日

三川中 保健室 文責 川上

1年生でインフルエンザBが流行し始めました。

大きく分けてA・B・C  
の3種類あるよ

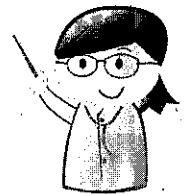
### インフルエンザの型

種類	A	B	C
性質	性質が非常に変わりやすいので型がたくさんある。そのため何度もかかる。	変わりにくい。型は1種類のみ。	変わりにくい。1種類のみ
流行	毎年流行する。世界的な流行や、爆発的な流行を起こす。	A型に比べ流行の規模は小さい。	単発的で大きな流行は起こさない。
症状など	高熱・頭痛・のどの痛み・筋肉痛・だるさなど強い症状が起こる	症状はA型とほとんど変わらないが、 <b>おう吐や腹痛などの症状</b> がA型よりも出やすい。	季節によらず、ほとんど乳幼児に感染し、鼻水が多い花風邪症状を起こす。免疫が長時間持続するので、二度かかることはまれ。

感染から発症までの期間:平均2日(1~4日)

### インフルエンザの予防について

- ①栄養と休養を十分とる。(規則正しい生活を心がけ、体調が悪いときは、早めに休養する。)
- ②手洗いとうがいをこまめに行う。  
(外出後・たくさんの人が触れる物に触った後、食事前等は必ず石けんで手を洗うこと。)
- ③適度な室温・湿度を保つ。  
(加湿器の使用や洗濯物を室内に干すなどして、空気の乾燥を防ぐ。)
- ④定期的に換気をして、室内の空気をきれいにする。
- ⑤咳がでる、のどが痛い人はマスクを着用する。
- ⑥人が多く集まるところにはできるだけ近寄らない。



★インフルエンザの症状(高熱・頭痛・寒気・関節痛・のどの痛み・体のだるさ)があれば受診をお願いします。

★発熱後すぐには、インフルエンザの検査の結果が出ないことがあります。また37℃台の発熱でも、インフルエンザの場合があります。身近な人が発症している、上記のような症状がひどい等あれば、受診をお勧めします。

#### ★出席停止期間

発症した後(発熱の翌日を1日として)5日経過し、かつ解熱した後5日を経過するまで。

#### 流行期の家庭での確認事項 (早退させことが増える可能性があります)

- ①保護者と確実に連絡がつくようにしておく
- ②早退する場合の手段(迎えに來れないときどうするか)
- ③早退した時の家庭での過ごし方(鍵や食べ物・子どもと保護者の連絡手段等)

ご協力をお願いします。

