

ほけんだより 臨時号

おうちの人と一緒に
読んでください
令和5年12月12日
南長崎小学校 保健室

ふゆやす しゅうかん き ながさきし もうい ふ
冬休みまで2週間を切りました。長崎市ではインフルエンザが猛威を振るっています。
きんりんこう がっきゅうへいさ おこな ほんこう がっきゅうへいさ
近隣校でも学級閉鎖などが行われており、本校もいつ学級閉鎖などになってもおかし
くない状況にあります。てあら かんき しゅししょうどく ちやくよう
手洗いやうがい、換気、こまめな手指消毒、マスクの着用など
じぶん かんせんよぼうたいさく けいぞく おこな
自分にできる感染予防対策を継続して行っていきましょう。

インフルエンザについて知ろう！



◆インフルエンザはどうやってうつるのか？◆

インフルエンザウイルスは、インフルエンザにかかっている人（ひと）が咳（せき）やくしゃみ、おしゃべりをすると、だえき はなみず まわ と、インフルエンザウイルスが放出（ほうしゅつ）します。咳やくしゃみなどによって放出（ほうしゅつ）されたウイルスを直接（ちよくせつ）吸（す）い込むことで起こる「飛沫（ひまつかんせん）感染」、インフルエンザウイルスが付着（ふちやく）したものをさわった手で、め はな くち さわ ることで起こる「接（せつ）触（しょく）感染」、インフルエンザウイルスを含む細かい粒（つぶ）が空気（くうき）中（ちゆう）に漂（ただよ）い、それを吸（す）い込むことで起こる「空気（くうき）感染（かんせん）」があります。

◆ウイルスの防（ふ）ぎかた◆

インフルエンザにかからないためには、ウイルスを遮断（しゃだん）することとインフルエンザにかかりにくい体（からだ）づくりが大切です。

インフルエンザウイルスを防（ふ）ぐポイント

- ・こまめに手（て）洗（あら）い・う（う）が（が）い（い）を（を）行（や）う。
- ・外（がい）出（しゅつ）時（じ）はマ（マ）スク（スク）を（を）つ（つ）け（け）る。
- ・睡（すい）眠（みん）を（を）し（し）っ（っ）か（か）り（り）と（と）る。
- ・予（よ）防（ぼう）接（せつ）種（しゆ）を（を）受（う）け（け）る。※予（よ）防（ぼう）接（せつ）種（しゆ）は効（こう）果（か）が表（あら）わ（わ）れるまで2週（しゅう）間（かん）はか（か）かり、その後（ご）3～5カ月（しゅうかん）程度（ちゆうど）持（も）続（ぞく）するとい（い）わ（わ）れ（れ）て（て）い（い）ま（ま）す。希（き）望（ぼう）さ（さ）れ（れ）る方（かた）は12月（げつ）中（ちゆう）に接（せつ）種（しゆ）する（す）と3月（げつ）く（く）ら（ら）い（い）ま（ま）で（で）は効（こう）果（か）が持（も）続（ぞく）する（す）と思（おも）わ（わ）れ（れ）ま（ま）す。し（し）か（か）し、100%防（ふ）ぐこ（こ）と（と）はで（で）き（き）ま（ま）せ（せ）ん（ん）の（の）で、手（て）洗（あら）い・う（う）が（が）い（い）とい（い）った基（き）本（ぽん）的（てき）な対（たい）策（さく）も忘（わす）れ（れ）な（な）い（い）よ（よ）う（う）に（に）し（し）ま（ま）し（し）ょう（う）。
- ・部（へ）屋（や）の換（かん）気（き）を（を）行（や）う。
- ・で（で）き（き）る（る）だ（だ）け（け）人（ひと）混（ご）み（み）を（を）避（さ）け（け）る。
- ・バ（よ）ラン（ラン）ス（ス）の良（よ）い食（しょく）事（じ）を（を）と（と）る。



○保護者様へお願い

インフルエンザは学校保健安全法に則り、出席停止となります。インフルエンザによる出席停止期間は、「発症後5日(発症日を0日と数える)を経過し、解熱した後2日を経過するまで。」と法律で定められています。病院でインフルエンザと診断された場合(もしくは、インフルエンザが疑わしいと診断された場合)は、すみやかに学校までお知らせください。もし、インフルエンザでなくても受診された場合は、学校まで受診結果をお知らせください。

インフルエンザ出席停止期間早見表

		発症日	発 症 後							
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1	発症後1日目に解熱した場合(最低基準)	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例4	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例5	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

その後は解熱した日によって出席停止日が順次延長されていきます。

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

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



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イ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。

部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイ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。

