

インフルエンザを予防

インフルエンザにかかると……

せき くしゃみ
鼻水 発熱
かぜの症状



しっかり睡眠!

十分な睡眠をとることで、体力を回復させ、免疫力を高めます。



バランスのいい食事

主食・主菜・副菜をバランスよく食べることで、インフルエンザやかぜに負けない体をつくります。



空気の入替え

ウイルスの増加を防ぐために空気の入替えをしましょう。1時間に1回5分ほど窓を開けましょ



うがい・手洗い

手洗いは、石けんをつけて30秒以上洗いましょう。寒くてもがんばりましょう。うがいはブクブクうがいをした後、上をむいてガラガラうがいをすると効果的です。



マスクをつける

マスクは口と鼻をしっかりとおさえましょう。



※インフルエンザは乾燥した時期に特に流行が見られます。学校では、暖房と同時に加湿器も作動されます。お家では、部屋に洗濯物を干すと予防になります。

かぜとインフルエンザの違い

	主な症状	発熱	寒気	発症から回復まで	全身の痛み	合併症
かぜ	のどの痛み、せき、鼻水など	あまり高く出ない	軽い	ゆっくり	弱い	あまりない
インフルエンザ	かぜなどの症状と、高い熱、筋肉痛、関節痛	38～40℃	強い	急に症状が出て、早く治る（潜伏期間は1～2日たまに7日ほど）	強い	気管支炎、肺炎

【予防接種はいつ打つべきか？】

予防接種は打ってから、2週間後に免疫ができ、約5ヶ月効果があります。11月半ばごろに摂取するのがいいかと思います。



インフルエンザの出席停止期間について

平成24年4月から、インフルエンザの出席停止期間が変更になりました。今まで「解熱後2日を経過するまで」でしたが、薬の効果で早めに熱が下がってしまい、ぶり返したり、感染を広げていたりしていました。新しくなった出席停止期間は「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」です。

熱がでた日を「発症0日目」とするため、熱が出た次の日から「1日目」とカウントし、5日目までです。（「熱がでた日」は1日目に入りません。）また、「発症日」は、医師の診断を受けた日ではなく、高い熱（38℃以上の熱の人が多い）が出た日です。

【例】

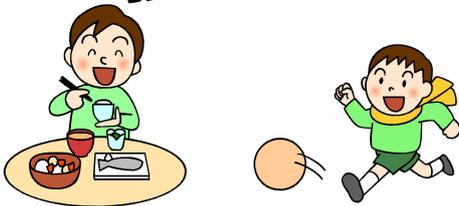
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木
発症	発症日 発症0日	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
パターン1 2日目に熱が下がった場合	発熱 38℃以上	解熱 36, 37度 程度	解熱後 1日目 発症後2日目	解熱後 2日目 発症後3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能		
パターン2 3日目に熱が下がった場合	発熱 38℃以上	発熱 38℃以上	解熱 36, 37度 程度	解熱後 1日目 発症後3日目	解熱後 2日目 発症後4日目	発症後 5日目	登校可能		
パターン3 4日目に熱が下がった場合	発熱 38℃以上	発熱 38℃以上	発熱 38℃以上	解熱 36, 37度 程度	解熱後 1日目 発症後4日目	解熱後 2日目 発症後5日目	登校可能		
パターン4 5日目に熱が下がった場合	発熱 38℃以上	発熱 38℃以上	発熱 38℃以上	発熱 38℃以上	解熱 36, 37度 程度	解熱後 1日目 発症後5日目	解熱後 2日目 発症後6日目	登校可能	
パターン5 6日目に熱が下がった場合	発熱 38℃以上	発熱 38℃以上	発熱 38℃以上	発熱 38℃以上	発熱 38℃以上	解熱 36, 37度 程度	解熱後 1日目 発症後6日目	解熱後 2日目 発症後7日目	登校可能

※医師の指示があった場合は、上記の通りとは限らず医師の指示に従ってください。

※熱が下がらなかつたり、熱が下がっても調子が悪かつたりした場合は、この通りでなくゆっくりお休みください。

※夜に熱が出た場合も、その日が「発症0日目」となります。

食事・睡眠・運動で
強い体に！！



うがい・手洗い・マスクで
体にバイキンを入れない！！

