《インフルエンザ対策》

・手洗い、うがい

インフルエンザに感染しないために、ウィルスの侵入を防ぐてだては、うがいと手洗いの徹底しかありません。休み時間や体育の授業後、給食時、清掃後など、学校でも声かけを行ってまいりますので、帰宅後のご家庭でもご指導をお願いします。

・素早い医療機関の受診

インフルエンザの特徴は、急な発熱、体の痛みなどがみられます。早めに医療機関を受診し治療や指導を受けてください。

・適度な温度と湿度の保持

インフルエンザウイルスは低温、低湿度を好みます。また空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザウイルスが侵入しやすくなります。これからの時期、エアコン等、暖房器具の使用が始まると特に乾燥しがちです。ご家庭でも水の入ったコップを置くなど、十分な（５０～６０%）湿度を保つ工夫と換気をお願いします。

・十分な休養と栄養摂取と水分補給

体の抵抗力を高めるためには、十分な栄養と休養が必要です。バランス良い食事をしっかり取り、睡眠時間をきちんと取りましょう。また、水分をしっかり補給してください。

・人混みへの外出を控えること、外出時のマスク着用

インフルエンザが流行してきたら、人混みへの外出を控えましょう。やむを得ず外出する場合には予防のマスクを活用しましょう。また、咳やくしゃみが出る場合はマスクを着用して、感染を防ぎましょう。

≪インフルエンザの出席停止期間≫

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、またはかかりつけ医師において感染のおそれがないと認めた時まで

感染拡大防止にご協力をよろしくお願いします。

	発病日	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		解熱					登校可能		
例２			解熱				登校可能		
例３				解熱			登校可能		
例４					解熱			登校可能	
例５						解熱			登校可能