

1月 ずくずく

平成31年1月17日
 吉岐南小学校保健室



本校のインフルエンザの状況



3学期が始まって1週間あまりが過ぎました。全国的にインフルエンザ警報や注意報が出されています。福岡市内でも学級閉鎖が出始めました。

本校でも今週からインフルエンザが流行してきました。1/7の始業式の日にはインフルエンザや発熱等による欠席は7人でしたが、3連休明けの1/15はインフルエンザや発熱等による欠席が46人に増えていました。

そのため2年生の1クラスが1/16～1/17の2日間学級閉鎖になりました。

インフルエンザは感染力が強いので予防に気をつけていてもかかってしまうことも多いと思います。でも、予防することは大事です。「手洗い」「マスク」「うがい」「栄養」「睡眠」「加湿」など自分自身でも感染しないように気をつけてほしいと思います。



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

0日目	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	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

※発症後1～3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。
 発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。

インフルエンザの出席停止の期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあつては3日）を経過するまで」となっています。つまり、発症から5日を経過しても解熱から2日を経過しなければ登校できません。また、解熱してから2日を経過しても発症から5日経過していなければ登校できません。ただし、医師が登校を許可した場合には登校できます。その場合には担任にその旨お伝えください。登校の基準については、昨年12月に配布したプリントをご覧ください。



それぞれの症状をチェック!

この時季によくみられる3つの感染症。それぞれどんな症状なのか、その特徴をしっかりと覚えておこう!



★かぜ：鼻水・鼻づまり、せき・くしゃみ、のどの痛みなどがみられる。熱は37～38度くらいでそれほど高くない。

★インフルエンザ：体のだるさや寒け、頭痛、筋肉痛、関節痛などの全身症状がみられる。熱は38度以上と高く、急に具合が悪くなる。

★感染性胃腸炎（ノロウイルスによる）：はげしいおう吐、げり、腹痛、発熱（それほど高くない）などがみられる。



インフルエンザは どうやってうつる? 予防法

飛沫感染 	感染者のくしゃみや咳と一緒に出了ウイルスを吸い込む。	マスクをする
接触感染 	ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。	手をよく洗う
空気感染 	空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。	閉めきった部屋などの人ごみを避ける

さんたく
3択
けんこう クイズ
1・2・3!

1 しょうがくせい すいみん じ かん
小学生の睡眠時間は、
どのくらいが
よいとされている？

① 4～5時間 じ かん ② 8～9時間 じ かん ③ 16～18時間 じ かん

2 ヒトの1日のリズムは
どこで
コントロールしている？

① 脳 のう ② 心臓 しんぞう ③ 血管 けっかん

3 ヒトの体温は
なん ど
何度くらいまであがる？

① 62度 ど ② 52度 ど ③ 42度 ど

こたえ
Q1…②：人によって差はあるけど、小学生は8～9時間
は必要といわれている。寝ているあいだにからだを成
長させたり、脳を休めたりしているの、しっかり寝よう。
朝の6時に起きるなら、夜の9時には寝るようにし
ようね。
Q2…①：ヒトのからだの中には「体内時計」とよばれる
ものがある。体内時計は脳のある部分でコントロールさ
れ、朝、明るくなると起きて、夜、暗くなると寝るとい
う、約24時間のリズムを刻んでいるよ。
Q3…③：体温が40度をこえると、からだのあちこちら
に障害が出はじめ、長く続くと死んでしまう。そのた
め、限界は42度くらいといわれているよ。