



# かぜやインフルエンザの流行時期となりました

寒くなり、空気が乾燥しています。毎日、うがい・手洗いをし栄養バランスのよい食事をとり、しっかりと睡眠をとって、運動をして、かぜやインフルエンザに対する抵抗力をつけましょう。また、部屋を加湿して、こまめに換気を行うなど、環境にも気を配ることが大切です。

## \* かぜとインフルエンザの違い \*

	かぜ	インフルエンザ
症状が出はじめる場所	局所(鼻・のど)	全身
進み方	ゆるやか	急激
発熱	37~38℃未満の熱	38℃以上の高熱
体調の変化	せき・くしゃみ 鼻水・鼻づまり のどの痛み 吐き気・腹痛	かぜの症状 + 足腰や関節の痛み 強い寒気

# 12 健康委員会より

今月は、「かぜ」をテーマに健康委員会の児童が記事を書いてくれました。担当は本多悠夢さんです。『かぜを悪化させてしまうかもしれない食べもの』

かぜをひいたときには、体を温める食べものなどがありますが、かぜを早く治すためには【汗をかいて熱を下げるような】食べものがすすめられます。しかし、ラーメンなどの消化の悪い食べものは胃腸に負担をかけないようにするために控えるようにしましょう。また、かぜをひいて食欲がないときなどスポーツドリンクを口にするとお思いますが、スポーツドリンクは体内での水分補給が遅くなるので、水で薄めて飲むことをおすすめします。ほかにも、冷たい食べもの、刺激の強い食べもの、利尿作用のある食べもの、飲みもの、甘いもの、アルコールなどは食べたり飲んだりしない方がよいでしょう。

### ☆インフルエンザ予防対策☆

- ①流行前のワクチン接種
- ②外出後の手洗い・うがい等
- ③適度な湿度の保持
- ④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ⑤人混みや繁華街への外出を控える

### 【登校前の健康チェック】

- 頭痛がひどい
- 体全体がだるい
- 喉がひどく痛み、咳がでている
- 関節が痛む

このような症状がある場合は、必ず検温してください。

### インフルエンザにかかったら？

- ①早めに医療機関を受診
- ②安静にして、休養を
- ③水分補給を十分に(お茶やスープなど飲みたいものでOK)

### インフルエンザにかかったら？

- ④周りの方へうつさないために、不織布製マスクを着用しましょう。
- ⑤学校はお休みしてください。出席停止扱いとなります。

# 出席停止期間について

インフルエンザはかぜの原因となるウイルスよりも感染力が強いので、症状が軽くなり熱が下がってもウイルスは体内つくられており、ほかの人に感染させる危険性があります。そのため、『発症後5日を経過し、加えて熱が下がってから2日を過ぎるまで』は登校できません。感染症にかかった場合、裏面の【学校感染症報告書】を配付いたします。方法としては、保護者の方に学校へ取りに来ていただくか、きょうだいがいる場合にはきょうだいを通して配付となります。ご協力よろしくお願いいたします。

## 給食試食会について

8日(月)に配付した文書でお知らせしましたとおり、平成27年2月25日(水)12:10より食堂にて給食試食会を開催いたします。今年度は「きなこ揚げパン」を主食とした献立に決定いたしました。栄養技師の石黒先生から「充実した試食会となるよう頑張ります。」と心強いお言葉をいただきました。ぜひ多くの保護者の皆様にご参加いただきたいと思っております。また、会食を楽しんでいただくとともに、お子さんたちの給食の様子を参観いただければとおもいます。

保護者の方でご記入をお願いします。

## 学校感染症報告書

年 児童氏名

( ) と診断されました。

発症日 平成 年 月 日

受診日 平成 年 月 日

受診した医療機関名 ( )

★インフルエンザ・麻疹の場合 解熱した(平熱にもどった)日  
平成 年 月 日

登校許可日 平成 年 月 日

※登校再開日については、医師の指示に従って下さい。

矢祭町立関岡小学校長 吉田 幹男 様

保護者氏名 印

### 主な学校感染症と出席停止の期間

病名	出席停止の期間	主な症状
インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで (幼児)発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで	高熱、頭痛、倦怠感、筋肉痛、関節痛
百日咳	特有の咳が消えるまでまたは5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで	特有の激しい咳
麻疹(はしか)	発しに伴う発熱が解熱した後3日を経過するまで	全身の発しん、発熱、咳、鼻水
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身症状が良好となるまで。	耳下腺の腫れ、圧痛、発熱
風しん	紅斑性の発しんが消失するまで	発熱、発しん、頭部リンパ節腫脹
水痘(水ぼうそう)	すべての発しんが痂皮化するまで	発熱、水痘性皮疹
咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状消失後2日を経過するまで	高熱、咽頭痛、頭痛、結膜炎
結核	症状により感染のおそれがないと認められるまで	咳、痰、発熱、血痰、胸痛
髄膜炎菌性髄膜炎	症状により感染のおそれがないと認められるまで	頭痛、高熱、けいれん、意識障害
流行性角結膜炎	医師により感染のおそれがないと認められるまで	結膜充血、眼瞼腫脹、軽熱、頭痛、日やに

## インフルエンザの出席停止期間が変わりました！！

(H24.4.1 学校保健安全法施行規則一部改正)

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



ご不明な点がある場合には、遠慮なく学校へご連絡下さい。