



**由利本荘市・にかほ市内
インフルエンザ流行中**

複数の学校でインフルエンザが流行しています。学級・学年閉鎖になるほど**感染するスピードが速く、感染させる力も強い**ようです。大切な受検を控えている3年生のために、全員で対策していきましょう！

**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。

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。

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。

コロナ? インフルエンザ? カゼ?
症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに受診しましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	☹️	平熱 ～高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

インフルエンザの特徴

38℃以上の高熱

頭痛

関節痛・筋肉痛

倦怠感

↑これらの症状が
急速にみられる



インフルエンザかな?と思ったら早めに病院へ!

- 発症から48時間以内にインフルエンザ治療薬の服用を始めると、
- ◎発熱の期間が1～2日短くなる
- ◎鼻やのどから出るウイルスの量が減り、人にもうつしにくくなる

出席停止期間については裏面へ

インフルエンザ

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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

ウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症(発熱)します。感染した人からウイルスが出る期間は「発症前の1日前～発熱の期間(3～5日くらい)～解熱後2日間くらい」です。そのため、解熱後2日間も休む必要があります。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで解熱することがあります。しかし、解熱後2日過ぎても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまで休む必要があります。

* 発症 = 発熱や症状が出た日のこと。

保護者の皆様へお願い

インフルエンザと診断されたら、学校へご連絡ください。(Tel 57-2309)
その際に、以下について確認いたします。

- ①受診した医療機関名
- ②診断名(A型・B型)
- ③発症日
- ④症状(発症～現在)
- ⑤出席停止期間

ご協力よろしく申し上げます。

