

インフルエンザが流行しています！ 気をつけて！！

インフルエンザウイルスは、喉の粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・体のだるさなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受け、登校や外出は控えましょう。インフルエンザと診断されたら、必ず学校に連絡してください。

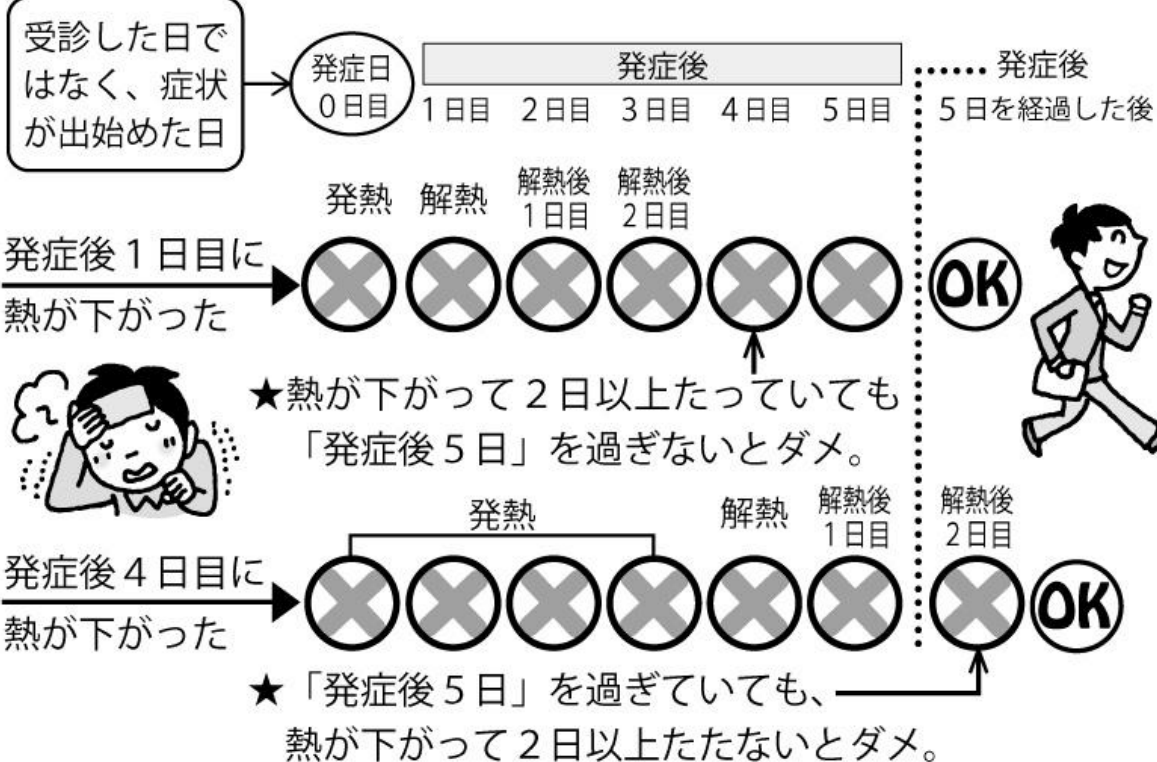
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



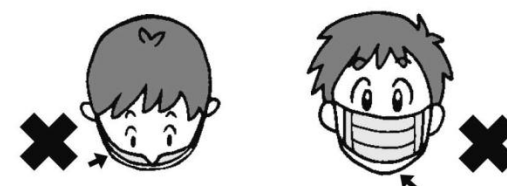
*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

●せきエチケット

- ①せきやくしゃみを、ほかの人にむけてしない。
- ②せきが出る時は、できるだけマスクをする。
- ③手のひらで、せきやくしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗う（ウイルスのついた手で物などにさわらない）。

●マスクの正しいつけ方

- ①鼻と口の両方を確実ににおおう。
 - ②ゴムひもを耳にかける。
 - ③フィットするように調節する。
- マスクをつけたときに、鼻の部分にすきまがあったり、あごが大きく出ている場合は、効果がありません。覚えておきましょう！



●換気

教室を閉めきったまましていると、ウイルスだけでなくホコリ、ダニなどがどんどんたまっていきます。こうして汚れた空気は外の新鮮な空気と入れかえよう。

1時間ごとに5分間、対角線になるように二か所の窓を開けよう。



風邪、インフルエンザを予防する6つのポイント



外出するときはマスクをつける



外出のあとはうがい、手洗い



人ごみをさける



換気をする



部屋は温度と湿度に気をつける



栄養と休養をじゅうぶにとる