



平成28年12月1日  
日立木小学校  
保健室

今年もあとわずかになりました。この1年元気に過ごすことができましたか？いよいよ寒さも本番。かぜやインフルエンザに感染しないように、うがい・手洗いをしっかりしましょう。

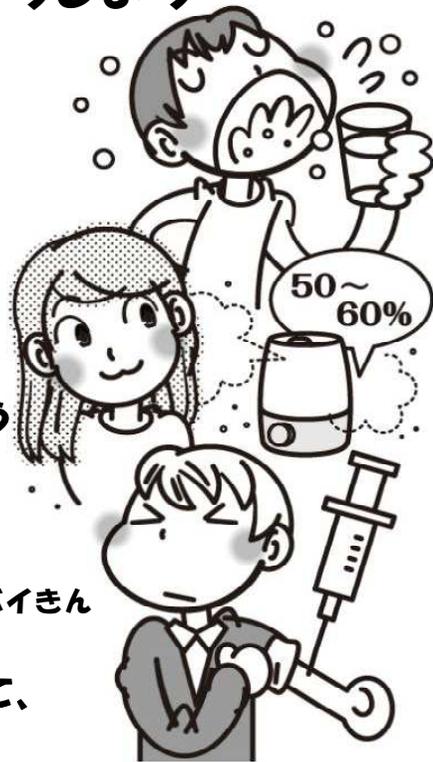
今年のインフルエンザの流行時期は、早いようです。相馬市内でも、感染者が確認されています。

ほけんもくひょう  
**12月の保健目標**  
ふゆ けんこう  
**冬を健康にすごそう**



**「かぜ」・「インフルエンザ」をよぼうしよう**

- 1 **せっけんで、てをあらおう**  
(バイキンをあらいながそう)
- 2 **うがいをしよう**  
(のどのおくについたバイキンをおいだそう)
- 3 **せきエチケットをまもろう**  
マスクは、「はな」と「くち」をおおうようにつける  
「せきがでるひと」がマスクをする。  
(バイキんがとびちるのをふせぐ)
- 4 **インフルエンザのよぼうせっしゅを、うけよう**  
(インフルエンザにかかったとき、じゅうしょうにならずにすむ)
- 5 **へやのしつとを50%~60%にしよう**  
(くうきがかんそうすると、のどにインフルエンザのバイキんがつきやすくなります。)
- 6 **かぜやインフルエンザのバイキんにたいして、からだのていこうりょくをつけよう**  
(ねぶそく えいようぶそく うんどうぶそく にならないせいかつをする。)



**インフルエンザ!?**

**登校再開はいつになる?**

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。  
 ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

※ **どんなに早く熱が下がったとしても、発症した後5日は出席停止となります。**

（相馬市内感染症情報）

11月下旬、相馬市内では、「マイコプラズマ感染症」「溶連菌感染症」が少数ですが継続して発生しています。

（日立木小感染症情報）

「咳がでるかぜひき」が学年によってでています。かぜひき罹患者数は、20名前後ですが、欠席は数名で経過しています。

（出席停止について）

インフルエンザ・感染性胃腸炎は、出席停止となります。主治医に診断された場合は速やかに学校へ連絡してください。

溶連菌感染症・マイコプラズマ感染症も、出席停止に該当する場合がありますので連絡してください。

インフルエンザの出席停止期間は、

「発病した後、5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」

説明）

「発症した日をゼロとして、5日を経過」かつ「解熱した日をゼロとして、2日を経過」の両方を満たす期間、登校することができません。どんなに早く熱が下がったとしても、最低、発症した後5日は出席停止となります。

発症日は、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（38度以上の発熱等）が始まった日です。受診時、発症した日を医師にご確認ください。