



# ほけんだより



## インフルエンザの流行期になりました！

おうちの人とよみましょう

全国的にインフルエンザの患者数が増加しています。1月10日号の岡山県感染症情報メールマガジンによりますと、岡山県全体で120名（定点あたり0.63→1.43人）の報告があり、前週より増加しました。流行開始の指標である定点あたり1.00人を上回ったことから、岡山県は流行シーズン入りしたと考えられるということです。

旭小学校でも、3学期に入ってからインフルエンザの報告が入っています。ご家庭でも、お子さんの健康観察・健康管理をよろしくお願いします。またスクールバス内での感染拡大が懸念されますので、登下校中のマスク着用にご協力をお願いします。

インフルエンザは学校保健安全法第19条の規定により、出席停止の対象となる感染症です。病院でインフルエンザと診断されたら学校までご連絡ください。その際詳しい症状をお知らせください（インフルエンザの型・主な症状・発熱の程度など）。

お休みの期間は欠席扱いになりませんが、再登校には医師による「治癒証明書」が必要となります。今年度からインフルエンザの出席停止の基準が見直され『発症した後5日を経過し、かつ、発熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで』となっています（平成24年4月1日改正）。




これまでは「解熱後2日が経過するまで」でしたが、  
それに加え「発症後5日が経過していること」も  
条件になりました。

インフルエンザによる学校の出席停止期間は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで  
（学校保健安全法施行規則第十九条）（2012年4月1日改正）




# インフルエンザの症状に注意してください!

インフルエンザの特徴的な症状としては「突然の高熱」「咳」「咽頭痛(のどの痛み)」「倦怠感(だるい)」に加えて、「鼻水・鼻づまり」「頭痛」等です。おかしいと思ったら、早めに医師の診察を受けましょう。




ぶそく  
すいみん不足になると、  
たいりよく  
体力がおち病気に  
びょうき  
かかりやすくなります。

また、バランスのよい<sup>しよくじ</sup>食事<sup>たいせつ</sup>をとることも大切  
です。



なが  
長いつめはウイルスや細菌のす  
さいきん  
みかになります。感染防止のため  
かんせんぼうし  
にもこまめにきりましょう。(深  
ふか  
づめには気をつけましょう)



暑い時は  
汗を吸い  
寒い時は  
保温  
してくれる

はだぎ  
肌着(シャツ)を着ましょう。あたた  
かいですよ。

からだ  
体がひえると、ウイルスや細菌と  
さいきん  
たたか  
戦う力が落ちます。

くび  
「首」とつくところをあたためると

からだ  
体があたたまります。

くび てくび あしくび  
<首><手首><足首>

かぜ・インフル  
エンザを予防しよ  
う!



こまめにうがい・手洗い

てあら  
手洗いはせっけんをつかって、ていねい  
にしましょう。うがいで、

はな はい  
のどや鼻から入ってくるウイルスや

さいきん あら  
細菌を洗いながしましょう。咳がでてい  
せき  
るときは、マスクもお忘れなく。



まど  
窓をあけて<sup>くうき</sup>空気<sup>い</sup>の入れ換え<sup>か</sup>をしましょう。