

## インフルエンザ情報

今シーズンは、例年より早いペースで、A型とB型の両方が流行している状況です。長野中でもインフルエンザに罹患する人が増えてきました。感染症の予防は「手洗い・うがい」が基本ですが、「栄養・運動・睡眠」を心がけて体の免疫力を高めておくことも大切です。

### ★インフルエンザの予防

- \*手洗い      \*うがい      \*水分補給
- \*マスクの着用（咳エチケット・のどの保湿）
- \*栄養バランスの良い食事      \*保温（体を冷やさない）
- \*部屋の加湿と換気      \*人混みを避ける。
- \*睡眠不足・過労を避ける。      \*適度な運動



### ★インフルエンザの症状

- ①発熱（突然の高熱。38℃以上のことが多い）  
\*36～37℃台の微熱のこともあります。
- ②頭痛、関節痛、筋肉痛、寒気、倦怠感（だるさ）などの全身症状  
\*普通の「かぜ」に比べて症状が強くなることが多いです。
- ③咳、鼻水、喉の痛み、気管支炎などの呼吸器症状
- ④食欲不振や胃痛、腹痛、吐き気などの胃腸症状  
\*B型の場合、微熱程度のことも多く、胃腸症状がしばしば見られます。

### ★「出席停止」について

\*インフルエンザと診断とされたら「出席停止」となります。速やかに学校に連絡をしてください。  
\*熱が出た日を「発症0日目」とし、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」が出席停止期間です。体の安静と、流行の拡大防止のために必ず守ってください。

## 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。



発熱中



解熱



登校可能

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	解熱	解熱	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	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	解熱	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。