



相模原市立谷口小学校 保健室  
 平成23年1月12日(水)発行  
 保健目標：教室の換気をしよう

あけましておめでとうございます。

昨年末に、インフルエンザが全国的に流行し始めたという発表がありました。現在、神奈川県や相模原市が警報レベルに達したという情報はありませんが、例年では1月下旬から2月がインフルエンザ流行のピークとなるため、引き続き注意が必要です。繰り返しのなってしまうかもしれませんが、「手洗い・うがい」「十分な休養と栄養」で、流行期を乗り切っていただきたいと思います。

### 今シーズンのインフルエンザについて (昨年末の新聞記事より)

- ・ 12月24日に「全国的な流行入り」と発表 → この時期の流行入りは平年並み
- ・ 季節性インフルエンザと新型インフルエンザが混在して流行すると予想されており、全ての年齢層で注意が必要  
 → どちらの型でも重症化する場合があるため、「手洗い」「うがい」「咳エチケット」といった基本的な予防が大切と  
 のことです。

### インフルエンザ出席停止基準の改定について

相模原市でのインフルエンザによる出席停止の基準が改定されました。発症から解熱までの期間によって登校可能日が変わってきますので、ご確認をお願いします。

#### インフルエンザ出席停止の基準：

**発症後最低5日間、かつ解熱日(平熱に戻った日)の翌日から起算して3日目を登校可能日とする。  
 ただし、登校可能日が到来しても、頻繁な咳き込み等の症状がある場合は、登校を見合わせるものとする。**

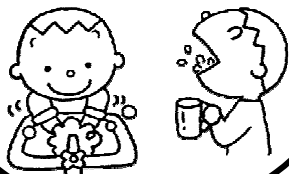
- ①発症日を含めて3日以内で平熱に戻った場合 → 発症した日の翌日から数えて、5日目に登校可能
  - ②発症日を含めて4日以上経って平熱に戻った場合 → 平熱に戻った日の翌日から数えて、3日目に登校可能
- ※咳き込みがひどいために登校を見合わせた場合は、その期間も欠席ではなく出席停止として扱う。

本校では今のところ、インフルエンザにかかったお子さんの報告はありませんが、急な発熱等がありましたら早めに受診していただき、受診結果を学校までお知らせいただきますよう、ご協力をお願いします。

## ～ 家庭でできる インフルエンザ予防法 ～

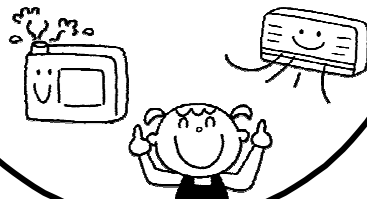
### うがいと手洗い

特に外出後は、石けんを使った手洗いと、うがいを欠かさないようにしてください。



### 室内の温度・湿度を チェック

室温 16～18℃、湿度 60%前後が目安です。濡れたタオルを室内に掛けたり、加湿器などを上手に使ったりするとよいでしょう。



### 外出時にはマスクを

感染予防はもちろんですが、マスクの最も大きな効果は、ウイルスをまき散らさないことです。

