



相模原市立谷口小学校 保健室  
 平成24年1月11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。今年もよろしくお祈りします。**

昨年(平成23年)の12月16日、厚生労働省から「インフルエンザの流行期に入った」と発表がありました。現時点では相模原市に注意報・警報は出ていないようですが、この冬は気温が低く、晴れの日が続いて空気が乾燥していることから、いつ流行してもおかしくない状況です。

例年、1月下旬から2月がインフルエンザ流行のピークとなりますが、一人ひとりが予防に努めることで、大流行を食い止めることができるといわれています。「手洗い・うがい」「十分な栄養と休養」、そして「マスクの積極的な使用」に努め、寒い冬を健康に過ごしていけたらと思います。



**インフルエンザの主な症状 …ただの「かぜ」だと思わずに、早めに医療機関を受診しましょう。**

|  |   |  |
|--|---|--|
| <br>急な発熱(38℃以上)          | <br>全身の筋肉・関節痛 | 左のような症状が続いて、咳や鼻水などの症状が現れます。<br> |
| <br>起き上がるのがつらいほどの、体のだるさ | <br>強い頭痛・悪寒  | ※肺炎や急性脳症などの合併症を起こすことがあるため、インフルエンザと診断された後も、症状の変化に注意が必要です。   |

【インフルエンザにかかってしまったら…】

- ◆安易にかぜだと考えず、早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ◆安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。
- ◆水分を十分に補給しましょう。スポーツドリンクが効果的ですが、お茶、ジュース、スープなど、飲みたいもので構わないそうです。

～再度ご確認をお願いします～

**インフルエンザによる出席停止について**

- ①熱が出た日を含めて、3日以内で平熱に戻った場合 → 熱が出た日の翌日から数えて、5日目に登校可能
  - ②熱が出た日を含めて4日以上経ち、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、出席停止として扱います。

例1 1月11日(水)に発熱し、翌日(1月12日)平熱に戻った場合

→熱が出た日を含めて3日以内で平熱に戻ったため、発症した日の翌日から数えて、5日目に登校できます。

| 発症日     | 1日目(平熱) | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目(登校可能日) |
|---------|---------|---------|---------|---------|------------|
| 1/11(水) | 1/12(木) | 1/13(金) | 1/14(土) | 1/15(日) | 1/16(月)    |

例2 1月11日(水)に発熱し、1月14日(土)に平熱に戻った場合

→発症日を含めて4日以上経って平熱に戻ったため、平熱に戻った日の翌日から数えて、3日目に登校できます。

| 発症日     |         |         | (平熱)    | 1日目     | 2日目     | 3日目(登校可能日) |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------------|
| 1/11(水) | 1/12(木) | 1/13(金) | 1/14(土) | 1/15(日) | 1/16(月) | 1/17(火)    |

※平熱に戻ったら、必ず学校に連絡を入れてください。その際に、登校可能日をお知らせいたします。

※登校可能日以降に、お子さんを通じて「治ゆ報告書」をお渡しします。必要事項をご記入のうえ、担任に提出してください。