

インフルエンザについて



今年も残り1ヶ月になり、寒さが本格的になってきました。みなさんの体調はどうですか？
風邪等感染症を予防するため、体の中にウイルスを入れないように手洗い・うがいをするだけでなく、ウイルスをやっつける力を強くするために十分な睡眠、バランスのとれた食事といった規則正しい生活を送りましょう。



インフルエンザの出席停止期間
発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

インフルエンザと診断された場合は、欠席ではなく出席停止扱いとなります。診断され次第すぐに学校に連絡をお願いします。A型・B型のどちらだったのかもあわせてお伝えください。学校から「インフルエンザ治療報告書」をお渡ししますので、保護者の方がご記入・捺印のうえ登校時学校まで提出をお願いします。

わかるかな？

① 人

② 人

③ 人

ヒント

① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう

② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ

③ 夏はこまめにしているも、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です

寒いとサボりがちなことベスト3

寒くても元気に！

ウイルスがきらいなことって？

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。みんなで実行すれば、ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い
石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます

マスク
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度
インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります

こまめな換気
空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

インフルエンザにかかったら

登校できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏫	
解熱			👉	👉			🏫	
登校OK								
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫	
解熱			👉	👉			🏫	
登校OK								
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫	🏫
解熱			👉	👉			🏫	🏫
登校OK								

手洗いの年 締めくくるのはやっぱり...

今年は「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんでいねいに洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう「手洗いのプロ」。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。

そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。