

ひまわり

インフルエンザ警報発令中

11月29日に石川県にインフルエンザ警報発令が出されました。
その後小松市内の小中学校でもインフルエンザによる欠席者数が急増しています。
本校でも学級閉鎖になるクラスが出てきました。
自分たちで出来る予防策をしっかりと、感染を広げないように心がけましょう！

●こんな症状は要注意

- 発熱(38℃以上)
- 頭痛
- 関節痛
- 筋肉痛
- 体のだるさ
- 喉の痛み
- 鼻水
- 咳



●予防方法

集団発生を予防するにはまず一人ひとりが、インフルエンザにかからないようにすることが大切です。

睡眠、栄養をしっかりとりましょう。腸活の勉強もしましたよね？今こそ実践の時です！

また、手洗い・うがいは基本中の基本です。正しく丁寧な手洗いをお願いします。

周りに広げないように、咳エチケットも意識的に実践していきましょう。



かからないために
睡眠・栄養
体調が悪い時は早めに連絡！



うつらないために
手洗い・うがい
感染予防の基本！！



うつさないために
咳エチケット
周りに気配りを！！



●かかってしまったときは・・・

主治医の指示に従い、処方してもらったお薬を飲みながらゆっくり休養してください。消化に良い物を食べて、温かくして過ごしましょう。水分補給も忘れずに！

家族にも感染を広げないように、マスクや手洗いをするをお勧めします。

●出席停止について

インフルエンザは学校保健安全法第 19 条に基づき、学校を休んだ日が出席停止の扱いとなります。お家の人に「罹患（りかん）届出書」をお渡ししますので、症状など記入してもらった後、担任へ提出してください。

なお、出席停止の期間は、

「発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱したあと 2 日を経過するまで」です。

図を参考にしてください。

早わかり インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

発症後、最低 5 日間+解熱後 2 日は登校不可							
発症日	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
		解熱後 1 日目	解熱後 2 日目		発症後 5 日以内	登校可能	
			解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	発症後 5 日以内	登校可能	
				解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能	
					解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能

