

# ほけんだより NO.7

令和7年1月10日  
中部小 保健室

## ～インフルエンザを予防しましょう～

3学期が始まりました。インフルエンザ A、マイコプラズマ、新型コロナウイルスなどの感染症に罹っている人が数人います。

中部小ではまだ流行はしていませんが、全国的にインフルエンザが大流行しています。症状は個人差がありますが、高熱・全身のだるさ・気持ちが悪い・せき・鼻水などがみられます。体調が良くないときには、無理をしないで受診してください。そして、医師の診断を受け、登校してもよいかどうか指示に従ってください。欠席する場合は、学校への連絡をお願いします。

### 1. 病原体を体内に入れない！ 2. 増やさない！ 3. 入っても負けない！

手から口、口から  
体への感染経路

のど・鼻の粘膜が乾燥すると、  
菌やウイルスは繁殖する

睡眠不足や栄養の偏った  
食事は免疫力を低下させる

- こまめに手洗い，うがいをする
- バランスのよい食事をする
- 人ごみの中への外出を控える

- 部屋の湿度を 50～60% に保つ
- 十分な休養、睡眠をとる
- 外出時はマスクを着用する

## <インフルエンザによる出席停止期間>

インフルエンザによる学校の出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあたっては3日）を経過するまでとなります。発熱した日を0日目と数えます。感染拡大防止のため厳守でお願いします。下記の例を参考にしてください。

<例えば、発症後2日目に解熱した場合>



<例えば、発症後4日目で解熱した場合>

