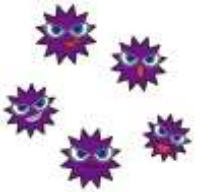


# 1月ほけんだより



鉢形小学校  
保健室  
1月10日

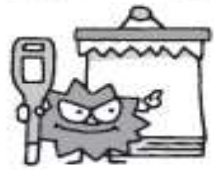
ある感染症が世界に広く爆発的に流行することを「パンデミック」と呼びます。記録に残っている中で特にひどかったのは、第一次世界大戦中に流行した「スペイン風邪」です。世界の人口の約3割近くが感染したとも言われ、大勢の死者を出しました。このスペイン風邪の正体こそ「インフルエンザ」です。インフルエンザにかからないよう、まずは、手洗いや人混みを避けるなど予防をしていきましょう。



## インフルエンザ

### 出席停止 について

#### 出席停止期間



発症した後5日を経過し、  
かつ解熱した後2日を経過するまで

※2つの条件をクリアしないと登校できません。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症	発症	解熱			登校OK!	
発症	発症	発症	発症	解熱		登校OK!	



#### 感染する期間

潜伏期間は1～3日。発症(発熱)してからインフルエンザウイルスは増え続け、熱が下がると減っていきます。症状が出る1日前から解熱後2日くらいまでインフルエンザウイルスは鼻や口から外に出るので、人にうつる可能性があります。

#### インフルエンザのABC



##### A型

インフルエンザらしい典型的な症状が(38℃以上の高熱、頭や筋肉、関節が痛む)一番出やすい型です。変異しやすいので人の免疫が追いつけず、繰り返しかかります。



##### B型

A型に比べ症状が軽い「隠れインフル」率が高く、胃腸炎に似た消化器症状のある人が多いです。しばしば流行を見せます。



##### C型

かぜに似た症状が出ますが、大きな流行は起こしません。



#### じつは冬も大切 水分補給



「水分補給」は  
かぜやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます



体調が悪い時は  
ムリせず休養を

#### 引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、  
いつも以上に水分補給が大切です

