



# ほけんだより



令和7年1月15日  
岡山市立西大寺小学校  
保健室

★おうちの方と一緒に読みましょう。

学年最後の学期が始まりました。年末にインフルエンザ警報が発令され、年が明けてからも引き続きインフルエンザ警報が発令中です。西大寺小でインフルエンザと診断されて欠席している児童は1月14日時点で10人です。かぜ・インフルエンザの予防には、手洗い・うがい・換気が効果的です。学校ではもちろん、家庭でも習慣化させ、感染予防をしましょう。



## 主な症状

寒気があったり、頭痛やのどの痛み、咳、鼻水などのかぜとよく似た症状が出たり、38℃以上の高熱や筋肉痛や関節痛などの症状が出てきます。かぜに比べて、感染力が強く、症状も重いのが特徴です。

## インフルエンザ

警報

発令中!



## インフルエンザはどうやってうつる?

## 予防法

飛沫感染



感染者のくしゃみや咳と一緒にウイルスを吸い込む。



マスクをする

学校内でも、予防のためにマスクをつけている人がみられます。また、咳やくしゃみが出る人は、マスクをするようにしましょう。

接触感染



ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。



手をよく洗う

水は冷たいですが、しっかり手を洗いましょう。また、うがいも一緒にしましょう。

空気感染



空気中に漂う飛沫核(飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子)を吸い込む。



閉めきった部屋などの人ごみを避ける

休み時間には、必ず窓を開け、空気の入れ換えをしましょう。

## インフルエンザ?と思ったら...

### ★受診して確認を!!

かぜと区別しにくいですが、病院で検査をすると、すぐにインフルエンザかどうか分かります。この時期に発熱をしたら、一度インフルエンザを疑い、受診してみてください。また、発熱後5~6時間くらい経たなければ、検査をしても反応が出ないことがあります。発熱後しばらく時間をおいて、受診してください。

### ★インフルエンザは出席停止扱いです!!

インフルエンザと診断されたら、欠席ではなく、出席停止扱いになります。熱が下がっても、すぐには登校することができません。「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」という決まりがあります。インフルエンザと診断された時は、必ず、学校へお知らせください。再登校時には証明書(報告書)が必要です。

出席停止期間については、裏面をご覧ください。⇒

