

ほげんだより

愛川町立中津小学校
保健室
令和8年1月19日

第13号

あけまして
おめでとうございます



新しい年が始まりました。今年はどんな年になるか、ワクワクしますね。心も体も元気いっぱい毎日すごせるよう、自分で自分の健康を守りましょう。

中津小学校では現在、**胃腸炎（嘔吐・下痢・腹痛など）**の症状がみられる児童が増えています。また、**インフルエンザ**の報告も出始めています。体調がすぐれない場合は、早めの休養と受診をご検討ください。

インフルエンザと診断された場合は、出席停止になります。学校までご連絡をお願いします。

インフルエンザってどんな病気？

突然高い熱（38～40℃）が出て、咳や鼻水、くしゃみなどの症状の他、筋肉や関節など体が痛くなります。これが通常1週間くらい続きます。インフルエンザにかかると学校は出席停止になります。



咳、鼻水、くしゃみ等
かぜの症状に加えて…



38～40℃の高熱や、筋
肉や関節など体の痛み

インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの治療薬を使うと早く解熱することがあります。しかし、感染力の強いウイルスは体の中に残ったままです。「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」出席停止となるため、必ず医療機関を受診して、指示を受けましょう。

	発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
発症後 1日目に 解熱	学校 発熱 出席停止	解熱 出席可能	解熱後 1日目 出席可能	解熱後 2日目 出席可能			登校可能	解熱後2日たっても、発症後5日たないと登校できません。		
	出席停止 → 登校可能									
発症後 3日目に 解熱	学校 発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席可能	解熱後 1日目 出席可能	解熱後 2日目 出席可能	登校可能			
	出席停止 → 登校可能									
発症後 5日目に 解熱	学校 発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席可能	解熱後 1日目 出席可能	解熱後 2日目 出席可能	登校可能	
	出席停止 → 登校可能									

※発症した日（急な発熱など）を0日目とします。

感染予防の基本は手洗いです!

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



●手洗いのポイント

①石けんをしっかり泡立てる



②手のすみずみまで洗う
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかり洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく

