

# インフルエンザについて

インフルエンザは感染症です。出席停止の他に、発生が集団でひどいときは、学級・学年・学校閉鎖になる場合もあります。

インフルエンザの症状は、のどの痛み、鼻水、くしゃみなどの風邪の症状と似ていますが、 $38^{\circ}\text{C}$ 以上の発熱や、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が突然現れます。

## インフルエンザの予防

- 1 毎朝の健康観察をすること。
- 2 帰宅したら、石鹸による手洗い・うがいをする。
- 3 ハンカチやティッシュを身につけること。
- 4 部屋の換気をこまめにする。
- 5 規則正しい生活習慣を行い、普段から免疫力をつけておくこと。
- 6 汗をかくようなスポーツ等をするような場合には、汗取りタオルを持って行くこと。
- 7 予防接種を受けること。
- 8 インフルエンザが蔓延している場合は、混雑場所・人ごみを避けること。  
なお、外出する場合は、マスクを着用すること。

## インフルエンザにかかった場合

- 1 早めに医師の診断を受ける。受診時には、必ずマスクを着用すること。
- 2 外出せずに、安静にして家で休むこと。水分補給も十分行うこと。
- 3 インフルエンザと診断された場合は、必ず学校へ連絡をすること。

### インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザに感染した場合は、発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。