

ほけんだより

平成31年1月8日
篠山市立城東小学校
No.10 保健室発行

あけましておめでとうございます。新年の目標はもう決めましたか？何を始めるにも、目標と計画はキチンと決めることが大切です。「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。もちろん、毎日元気で過ごすための「健康目標」も忘れずに！手洗いなど、できそうなことから始めましょう。

今年もよろしくお願いします。



おすすめ！ 元気っ子のみち

ルール

- ・元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
- ・1回通った場所は2回通れないよ



インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

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



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

市内の学校ですでにインフルエンザが流行しています！ご注意ください。