

すこやか

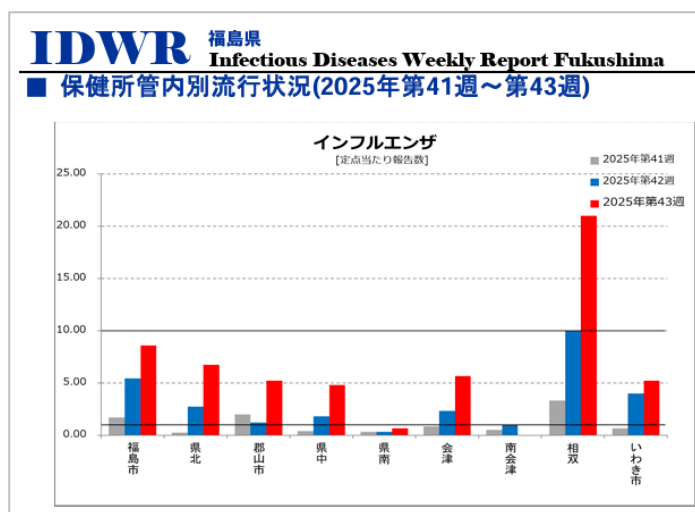
令和7年10月31日配付 臨時号

郡山市立谷田川小学校 保健室

☆お子さんと一緒にお読みください☆

☆注意☆～インフルエンザが流行してきています～

福島県の感染症発生動向調査によると、インフルエンザは、全国的に流行期入りしており、県内のほぼ全域で増加しています。今は、相双地区に流行が見られますが、郡山市も今後の動向に注意が必要です。また、**マイコプラズマ肺炎**の感染者も少し出ていますのでのお気を付けください。



全国的に、インフルエンザが例年より
1カ月も早く流行期シーズンに入りました。

郡山市内でもインフルエンザの感染者が増え、学級閉鎖がいくつか出ています。また、10月になり寒暖差が激しくなり、鼻水や咳などを訴える児童も増え、体調を崩しやすくなっています。今週末は3連休になりますので、感染症予防のご協力をお願いいたします。

インフルエンザの予防

1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがくっついていかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



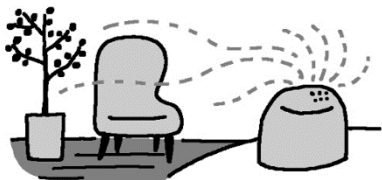
3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つようにしましょう。



5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくとう安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。





インフルエンザ(季節性インフルエンザ) についてのお知らせ

インフルエンザはインフルエンザウイルスの感染によって起こる病気です。インフルエンザウイルスは姿形を変えて現れるので、私たちの体の免疫をすりぬけて、くり返しインフルエンザにかかることがあります。日本では毎年冬になると現れ、国民の10人に1人くらいがインフルエンザにかかります。インフルエンザウイルスに感染しないように予防しましょう。

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
解熱した 発症後1日目に 出席停止	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目				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			
	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目			解熱後3日たっても、発症後 5日たないと登園できません。		
解熱した 発症後3日目に 出席停止	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目				
	出席停止						登校可能			
	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目			
解熱した 発症後5日目に 出席停止	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目		
	出席停止								登校可能	
	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	

※ 発熱した日を0日とします。
月曜日に熱が出たら翌日に解熱しても、
火・水・木・金・土の5日間は出席停止です。

インフルエンザと診断
された場合は、学校へ
ご連絡をお願いいたし
ます。診断書等は必要
ありません。

コロナウイルス感染症は、「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」出席停止です。