

# 学校だより志

「元気なあいさつと返事」



令和4年度 No.25  
令和5年2月1日  
郡山市立小山田小学校  
文責 校長 佐久間 誠



## 今日から2月!

今日から2月。旧暦では、2月4日前後の「立春」が1年の始まりとされています。そのため、立春の前日を「季節を分ける日」という意味の「節分」と称し、豆まきをして一年のけがれをはらい清める風習が生まれました。

今年の立春は2月4日(土)です。3日には豆まきをして、暦の上での春を迎えたんですね。また、立春以降に初めて吹く強い南風を「春一番」と呼びます。春と言ってもまだまだ厳しい寒さが続きますが、少しずつ春は近づいています。春を楽しみに、元気に過ごしたいですね。

## インフルエンザの予防について

福島県では、3年ぶりにインフルエンザの流行期に入りました。郡山市内の小中学校でもインフルエンザに感染する児童生徒が急激に増えている状況です。

### ○ インフルエンザの症状

38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

### ○ 予防策

インフルエンザは身体の抵抗力が落ちると発症しやすくなります。十分な睡眠とバランスのよい食事、適度な運動が大切です。手洗いも感染症対策の基本で、手指などに付着したウイルスを取り除くために有効な方法です。

また、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。加湿器などを使用して適度な湿度(50~60%)を保ってください。マスクの着用も有効な予防策の一つです。マスクは不織布製のものをお勧めします。

### ○ 療養期間(出席停止期間)…症状が出た発症日を0日とします

インフルエンザ	新型コロナウイルス
症状が出た発症日を0日とし、発症後5日 かつ解熱後2日(濃厚接触者なし)	症状が出た発症日を0日とし、発症後7日 (濃厚接触者5日間)

### ○ 感染させるおそれのある期間

インフルエンザ	新型コロナウイルス
発症の前日から、発症後3日~7日間	発症の2日前から、発症後7~10日間



## インフルエンザの予防について

新型コロナウイルスとインフルエンザの感染を防ぐための対策は同じです。  
引き続き、**基本的な感染対策を徹底**しましょう。

### 1 予防接種

インフルエンザワクチンは、かかった場合の重症化防止の効果が期待されています。ワクチンの効果は、接種した2週間後から5カ月程度と考えられています。



### 2 体調管理

インフルエンザは身体の抵抗力が落ちると発症しやすくなります。日頃から、十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけましょう。



### 3 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、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%)を保つことも効果的です。



### 4 人混みや繁華街への外出時は注意

人が集まる場所へ外出する場合は感染リスクが高まりますので、注意しましょう。



### 5 発熱から5日間、かつ解熱から2日間は周りへの感染リスクに注意

インフルエンザは、発熱から5日間、かつ解熱から2日間は周囲への感染リスクがありますので注意が必要です。

福島県医療ひっ迫警報発出中

※ ポケットに手を入れて登下校する子がいて危険です。ご家庭でもポケットに手を入れて歩行することの危険性について話していただきたいと思ひます。