

2か月早くインフルエンザの流行期に！

例年11月末あたりから増えてくるインフルエンザですが、大分県は2か月早く流行期に入ったという発表がありました。

日田ではまだ感染者は少ないようですが、今のうちからインフルエンザにかからないよう、最大限対策をしておきましょう！

インフルエンザは発症すると、出席停止になり決められた期間学校へ来てはいけません。

周りの人にうつしてしまう可能性があるため、出席停止期間は家でゆっくり休養しましょう！











こんな時はインフルエンザかも・・・？

- 高熱（38度以上）がでた
- 鼻水やくしゃみ、咳がでる
- 強い寒気がある
- 体が痛い

インフルエンザの出席停止期間

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

※発症した（熱が出た日）は0日目として数える。解熱した日も同様に0日目として数える。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 
出席停止期間	→							

インフルエンザにかからないように予防しましょう！

- 石鹸を使って手を洗う、うがいをする。
- バランス良く栄養を取り、しっかり休養する。
- 休み時間には、5分でもいいので換気をする。
- できるだけ人混みをさける。

※マスクは、喉の加湿につながったり、周りの人にうつしたりしないようにするのに効果的です。

インフルエンザでなくても、咳やくしゃみが出る時はマスクをしましょう。

朝から熱が高かったり、体調が悪かったりするときは無理して学校に来ず、病院に行き、しっかり休養をしましょう。

自分がきつい思いをするだけでなく、周りの人にうつしてしまうかもしれません。