

# ほけんだより 1月

## 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 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)				登校OK!	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)			登校OK!	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)		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日間くらいです。



「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。

### ＊じつは冬も大切＊ 水分補給



夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは？と思う人もいるかも知れませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮膚や呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は

**カゼやインフルエンザの予防にも**

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



冬のやけど気をつけて  
ください！

低温やけど

軽く考えないで

低温やけどは軽く見られがち

湯たんぽや使い捨てカイロに長時間接触していたり、暖房便座にずっと座り続けていると、低温やけどになることがあります。

このやけどは皮膚の深いところまでダメージを受けているにもかかわらず、通常のやけどと違い、見た目（皮膚の表面）はとても軽症に見え、時には気がつかないこともあります。



低温やけどを放っておくと

水ぶくれが生じたり、皮膚がただれて細胞がこわれるなど、徐々に症状が見えてきます。気がついた時にはすでにやけどがかなり進行しているときが多く、治療が長引いたり、手術を要することもあります。