

〈インフルエンザが流行しています！〉

現在、都内でインフルエンザの流行注意報、中央区で10件以上のインフルエンザによる臨時休業が発生しています。本校もインフルエンザによる学級閉鎖があり、新型コロナウイルス感染症も出ています。

日頃、テトルに欠席や遅刻の入力をしていただき、ありがとうございます。理由を見て学級閉鎖等の判断に役立っていますので、今後ともご協力をお願い致します。また、体調不良の場合は無理をなさらず、一日ご家庭でお休みください。特に、発熱、嘔吐等がある場合は登校を控えてください。

〈インフルエンザと診断されたら〉

- ①医療機関でインフルエンザと診断されたら学校へ連絡をお願いします。  
発症日（発熱等の症状が始まった日）を0日目、翌日を1日目と数え、最短で6日目に登校再開予定日となりますので、0日目と6日目の日付をお伝えください。
- ②解熱剤を使用せずに、体温が一日を通して平熱に戻った日を解熱日としてください。  
解熱日を0日目、翌日を1日目と数えます。解熱までに日数を要した場合など、登校再開予定日が延びる場合は、再度学校まで登校再開予定日をご連絡ください。
- ③発症日を0日目と数えて6日目以降と、解熱日を0日目と数えて3日目以降の、2つ両方の条件を満たせば登校できます。

学校保健安全法は出席停止期間を次のように定めています

**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで登校できません。**

ただし、病状により医師が感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません。

		発症後、最低5日間は登校不可						
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
〈例1〉 発症2日目に解熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可	登校可能
〈例2〉 発症4日目に解熱	 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目

※新型コロナウイルス感染症の場合は、発症後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで出席停止です。「症状軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱かつ呼吸器症状が改善傾向にあることです。発症日や症状軽快日の翌日から起算してください。

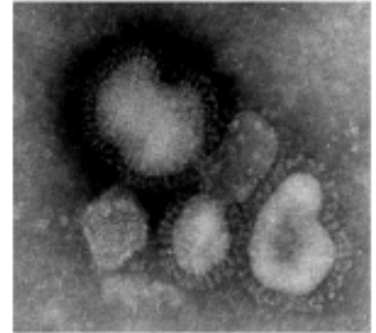
## インフルエンザについて

### 1 インフルエンザとは

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスを原因とする呼吸器感染症です。概ね1～3日の潜伏期間の後に、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、咳（せき）、鼻水などを呈します。一般的な風邪に比べ、全身症状が強いことを特徴とします。多くの人は1週間程度で回復しますが、高齢者や心疾患など基礎疾患のある方は、肺炎を伴うなど、重症化することがあります。

### 2 主な感染経路

患者の咳（せき）やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」と、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」により感染します。



インフルエンザウイルス  
(電子顕微鏡写真)

### 3 感染防止対策のポイント

- ① こまめに手を洗いましょう。
- ② 規則正しい生活を送って十分な休養をとり、バランスのとれた食事と適切な水分の補給に努めましょう。
- ③ 普段から一人ひとりが咳エチケットを心がけましょう。
- ④ 室内の換気を行いましょう。また、十分な湿度（概ね50%～60%）を保ちましょう。
- ⑤ インフルエンザワクチンの接種について、かかりつけ医等と相談しましょう。

《咳エチケット》～感染拡大を防ぐために～

- せき・くしゃみの症状がある時は、マスクをしましょう。
- せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュでおおきましょう。
- せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそらしましょう。

## 〈インフルエンザ予防のポイントについて〉

### 着用が効果的な場面でのマスク着用

新型コロナウイルス感染症の扱いが変わってからマスクを外す人が増えてきましたが、感染症は新型コロナウイルス感染症だけではありません。体調不良で保健室を訪れる子にマスクの有無を尋ねると持参していないと答えることが多いのですが、クシャミや咳、熱の症状があるのに咳エチケットを守らないと周囲に感染を広げてしまいます。

感染症の拡大防止に有効なので、一枚はマスクを持参することをお勧めします。東京都のお知らせでも、人混みに行くときや会話をするときにはマスクの着用が勧められています。

### 手洗い

普段から外出後や食事の前、掃除の後などに手洗いをしていると思いますが、感染症流行時は特に丁寧に流水と石鹸で手洗いをしましょう。これからの季節に流行する感染性胃腸炎の予防にもなります。

### 人混みを避ける

流行時期は人が多く集まる場所を避け、ウイルスにさらされる機会を減らしましょう。