

インフルエンザ 出席停止期間 早見表

※「発症した後5日を経過」し、かつ、「解熱した後2日」とは、最低「発症した後5日を経過」するまで出席停止となります。
それに加えて解熱した日によって出席停止期間は延期することがあります。

{発症後4日目以降に解熱した場合(例4・5)は、出席停止の期間が延期されていきます。}

★発症日(当日0日目)は、病院に受診した日ではなく、インフルエンザ症状(38度程度の発熱等)が始まった日です。

そのため病院受診時に医師に発症日を相談・確認することが必要です。

*解熱した次の日が「解熱後1日目」となります。



最低基準	発症した後5日を経過	発症日(発症当日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8日目
例1	発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目	☺		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	☺		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	☺		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例4	発症後4日目に解熱した場合	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	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能
例5	発症後5日目に解熱した場合	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	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止

(※その後は、解熱した日によって出席停止日が準じ延期されていきます。)

◆個人によって症状や経過は違いますので、かかりつけの医師にご相談ください。

- ①インフルエンザの疑いがある場合は、医院の受診をお願いします。
- ②診断が確定しましたら、学校に連絡してください。



抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、ウイルスの感染力はまだ残っています。また、一旦熱が下がっても、再び発熱する場合があります。医師の指示にしたがい、出席停止期間を守って登校を控えることで、インフルエンザの蔓延を防ぐように心がけてください。

1月 ほけんだより

北九州市立河内小学校
平成30年1月17日 No.18
保健室 近原 聡子

あうちのかたへ

手洗いの学習をしました!

1年生は2学期の終わりに、3～6年生は発育測定の日、正しい手の洗い方について、保健指導を行いました。

はじめに、手洗いチェッカーを使用し、普段の手洗いでのくらい汚れが落ちているかを確認しました。その後「きたきゅう手洗いうた」を聞きながら、正しい手洗いの方法を学習しました。また、感染症の予防には手洗い以外にも、うがい・睡眠・栄養・マスクが大切であることも指導しました。

ご家庭でも、お子さんと一緒に手洗いの話をしてみてください。北九州市内では、インフルエンザ等の感染症が流行しており、学級閉鎖になる学校も増えてきています。予防に努めて、元気に冬を乗り切りましょう。



先週は、初雪が降りつもり、河内っ子は元気に雪遊びをしました。寒さに負けず、雪合戦やそり遊びを楽しんでいましたね。

北九州市内の学校では、まだまだインフルエンザが流行しています。手洗い・うがいを必ずして、感染症を予防しましょう! 電車やバスで通学する人は、なるべくマスクをするようにしましょう。



駅伝大会に向けて!

1月27日(土)に、駅伝大会があります。大会当日に向けて、体調を整えることが大切です。ベストコンディションで駅伝大会を迎えるために、毎日の生活や体育、休み時間の練習において、次のようなことに気をつけましょう。

はやねはやおきをしよう!

ねむる時間が短いと、体のつかれがとれず、元気に走ることができません。はやね・はやおきをして、しっかりすいみんをとるようにしましょう!



あさごはんを食べよう!

栄養バランスのよいあさごはんを食べると、元気よく走ることができます。あさごはんを忘れずに、食べてくるようにしましょう。



毎日の練習をがんばろう!

急に長い時間を走ると、体の調子が悪くなる場合があります。毎日、短い時間でも走るようにして、駅伝大会に向けて体を慣らしましょう。

走る前後に気をつけよう!

- ① しっかりくつひもを結びましょう。
- ② 体調が悪いときは、先生に伝えましょう。
- ③ 走った後は、すぐに止まらず、歩きましょう。
- ④ 走った後は、上着を着て体を温めましょう。

自分の足に合ったくつえらびのポイント

1. つま先に余裕があって、全部の指を動かせる
2. ひもマジックテープで調節できる
3. つま先の部分が、少し丸く反り返っている
4. かかとの部分がしっかり固定される
5. 足のまがるところと、くつのまがるところが同じ
6. 足の長さと同程度に、取りはずしのできる中じきがある

