

保護者のみなさまへ

お子さんが、インフルエンザにならないために、またなってしまったら

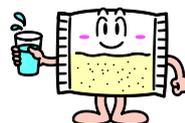
Q1.インフルエンザってどんな病気ですか？



突然の発熱、のどの痛み、頭痛、せき、全身のだるさ、筋肉痛などが起こり、時に合併症により重症になることもあります。

Q2.インフルエンザにうつらないためにはどうすればいいですか？

- 流行前に（例年では11月頃）インフルエンザワクチンを接種しましょう。
【ワクチンを接種することで、発症する可能性を減らし重症化を予防できます】
- 流行期には人ごみをできるだけ避け、外出する際にはマスクをつけましょう。
- 外出後（帰宅後）には石けんを使って手洗いをし、その後うがいをしましょう。
- 十分に休養と睡眠を取り、疲労をさけましょう。
- 日頃からバランスの良い食事に心がけましょう。
- 「せきエチケット」に心がけましょう。
 - ・せきやくしゃみ、のどの痛み等があればマスクをする
 - ・せきやくしゃみのときには、顔をそむけて口と鼻をハンカチ等で押さえる
 - ・鼻みずやたんを取ったティッシュはゴミ箱等に捨て、その後手を洗う
 - ・同様に、せきやくしゃみをしている人にはマスクをつけてもらう



<マスクのつけ方>



鼻と口の両方を
確実に覆う



ゴムひもを目にかける



隙間がないよう
鼻まで覆う

Q3.インフルエンザかなって思ったら？

- まずは学校や保育園（所）、幼稚園等は休み、安静にするとともに、水分を十分に補給しましょう。
- 周りの人にうつさないようせきエチケットを徹底し、可能な範囲で他の人との接触は避けましょう。
- 以下の場合には、早めに受診しましょう。

呼吸がしんどい（しんどそう）、顔色やくちびるの色が悪い、嘔吐や下痢おうとげりが続き水分がとれない、意識がもうろうとする・反応が悪い、高熱が続き、熱さましを使っても下がらない 等

※ 熱が出てすぐは検査で陽性になりにくいので、上記や強い苦痛がなければ、熱が出てから12～24時間後の受診をおすすめします

インフルエンザは、高い熱が出るなどの強い症状が出る半日くらい前からうつります。せきが出る、寒気がする、ふしぶしが痛くなる、のどがイガイガする等、何かおかしいな？と思ったら、せきエチケットを行うとともに、他の人との接触をひかえる（学校や保育園(所)、幼稚園等は休ませる）ことも大切です。

Q4.インフルエンザになったとき気をつけることは？ いつまで休めばいいの？

- 安静にし、しっかりと休養するとともに、水分を十分に補給しましょう。
- 抗インフルエンザ薬は指示どおりに飲み、最後まで飲みきりましょう。薬を飲みはじめて何か変わったことがあれば、処方された病院へすみやかに相談しましょう。
- 周りの人にうつさないようせきエチケットを徹底し、可能な範囲で他の人との接触はさげましょう。周りの人が関わる際には、必ずマスクをつけて接触は必要最小限とし、接触後は手洗いとうがいをしましょう。 ※ 乳児・幼児の場合は、可能な限り決まった人が看病しましょう
- 熱がさがっても、少なくとも2日程度は他の人にうつす可能性があるため、下記の間は自宅で静養しましょう。

《 インフルエンザ出席停止（登校・登園自粛について） 》

発熱した翌日から5日経過し、かつ解熱（37.5℃以下）した後2日（幼児は3日）を経過するまでは登校（登園）できません。以下の図を参考に、症状がなくてもきちんと休みましょう。

① 熱がでた後5日を経過する



※ 小児の発熱：37.5℃以上

(/)

(/)



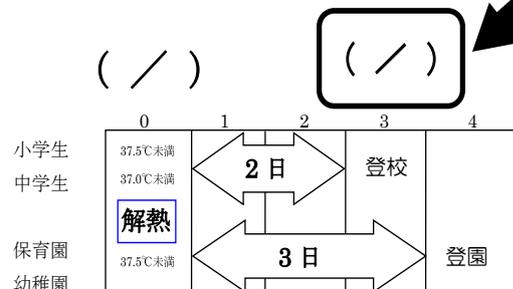
① ② のうち
遅い方の日から
登校(登園)可能

出席停止期間早見表

※ 幼児はそれぞれ1日延長

② 解熱した後2日を経過する（保育園・幼稚園児は3日）

※ 解熱：熱さましを使わず小学生以下：37.5℃未満となること
(中学生以上：37℃未満)



小学生
中学生
保育園
幼稚園
幼児/乳児

(/)

(/)

(/)

(/)

	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 8日目
Aくん	発熱翌日	発熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発熱後 4日目	発熱後 5日目	登校可能 (治癒証明)		
Bさん	発熱して 2日後	発熱	発熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発熱後 5日目	登校可能 (治癒証明)		
Cくん	発熱して 3日後	発熱	発熱	発熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 (治癒証明)		
Dさん	発熱して 4日後	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 (治癒証明)	
Eくん	発熱して 5日後	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 (治癒証明)

なお、インフルエンザになったあとは抵抗力が落ちることから、気管支炎・肺炎など別の病気にかかり、重症化することがあります。抗インフルエンザ薬を飲んでいても、次の症状が出たり悪化した場合には、医療機関への受診をおすすめします。

- 発熱やせき、たんのからみが続く、もしくは悪化する
- 呼吸がしんどい（しんどそう）、胸が痛い、顔色やくちびるの色が悪い 等

※ 医療機関から治癒証明の受診を促された場合は、症状がなくても必ず受診してください

（合併症の早期治療・感染拡大予防のために、非常に重要です。）