

## インフルエンザについて

インフルエンザ予防には、普段の生活のしかたが大切です。健康 3 原則（①バランスの良い食事 ②適度な運動 ③十分な睡眠）を守りましょう。

また、感染予防のためには、手洗い、うがい、人ごみでのマスクの着用といった日常的な予防策も有効です。咳をするときは、ティッシュ等で口を押さえるなどのエチケットも守ってください。

### 日常の注意点

- 外出から帰宅したら、必ず、うがい・手洗いをする。
- 手洗いは、石けんを使い、15 秒以上行う。
- 「咳エチケット」の習慣を身につける。
  - \* 咳やくしゃみをするときは、ティッシュ等で口と鼻を覆い、人に顔を向けない。
  - \* 使ったティッシュは、すぐゴミ箱に捨てる。

### ※体調が悪いときは

- 発熱など体調不良の場合は、無理をせず登校を控える。
- インフルエンザ様症状のあるときは、速やかに医療機関で受診し、医師の指示に従う。

(参考) インフルエンザの出席停止期間早見表

☆発症後 5 日、かつ、解熱後 2 日が出席停止期間となります。

☆感染の場合のみ、出席停止等の対象となります。

<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 5 日を経過した後		
								6 日目	7 日目
発症後 1 日目に 解熱した場合			解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	発症後 4 日目	発症後 5 日目	登校 可能		
出席停止	→								
発症後 2 日目に 解熱した場合				解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	発症後 5 日目	登校 可能		
出席停止	→								
発症後 3 日目に 解熱した場合					解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校 可能		
出席停止	→								
発症後 4 日目に 解熱した場合						解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校 可能	
出席停止	→								
発症後 5 日目に 解熱した場合							解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校 可能
出席停止	→								