



ほけんだより 10月号

厳しい暑さも少し和らぎ、徐々に過ごしやすい日が増えてくるかと思えます。新型コロナ第9波への警戒感が高まる中、9月に入って季節外れのインフルエンザに感染する例が急増しています。これに伴い、学級閉鎖も拡大しています。風邪の症状が見られたら、コロナやインフルエンザに感染しているかもしれないという意識をもって、無理して外出せず、自宅で様子を見てください。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがい、水分補給や衣服の調整などをして、風邪を予防していきましょう。

インフルエンザの特徴

潜伏期間: 1~4日
 感染経路: 飛沫感染・接触感染

新型コロナ感染症の特徴

潜伏期間: 1~14日
 感染経路: 飛沫感染・接触感染

新型コロナとインフルエンザに共通する症状



※発熱等の症状がある場合は、医療機関を受診して頂きますようお願いいたします。
 インフルエンザの検査では、早すぎるとウイルス量が少なく、陽性に出ないことがあり、検査が遅すぎると治療のタイミングを逸します。一般には発症(発熱)から12時間、半日過ぎてからが最適のタイミングとされています。

出席停止期間: 発症後 5日を経過し、かつ、解熱後 2日(幼児は 3日)経過

陽性者(インフルエンザ) の療養期間

	発症日	発症後5日間				発症後5日を経過				
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
乳幼児	発症後2日目に発熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	発症後3日目に発熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
小学生以上	発症後2日目に発熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	発症後3日目に発熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

*出席停止期間等は、発熱後2日経過し、かつ、解熱後2日(幼児は3日)経過した日から算出する。

陽性者(新型コロナ) の療養期間(推奨)

発症後5日を経過し、かつ、症状軽快*から24時間経過するまで
 △発症後10日を経過するまでは、マスクの着用やハイリスク者との接触は控えることを推奨

	発症日	発症後5日間				発症後5日を経過				
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
有症状者	発症後4日目に発熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	発症後5日目に発熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
無症状者	発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	

*症状軽快とは、発熱が消失し、かつ、呼吸器症状(咳、のどの痛み、鼻水など)が改善していること。

濃厚接触者(新型コロナ) の特定・外出自粛はありません
 同居家族が陽性の場合、陽性者の発症日を0日目とし、7日間は健康観察・感染対策を徹底してください(この場合も外出自粛はありませんので、外出・出勤等は可能です)

感染対策

人混みを避ける

インフルエンザや新型コロナウイルスの流行期には人混みを避けます。外出時は可能であればマスクをし、手洗い・うがいを心がけます。

手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

予防接種

インフルエンザワクチンは13歳未満は2回の接種が必要です。また、ワクチン接種後抗体ができるまで約2週間かかるため、早めに予防接種を受ける事が大切です。

免疫力をつける

十分な睡眠や栄養バランスの良い食事、外遊びなどを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。



10月の保健行事

18日(水)内科検診
 (この日に受けられない場合は
 11/15(水)に受けてください)

