

# インフルエンザQ & A

(令和元年11月14日配布)

厚生労働省HPより抜粋

和歌山市内の小学校でインフルエンザが出ており、学級閉鎖をした学校もあるそうです。このプリントはインフルエンザ流行期（12月～3月くらい）までご家庭で保管いただき、もしお子様がインフルエンザに罹患したときにご活用いただけるとありがたいです。

## インフルエンザの予防・治療について

### 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンには、感染後、発症する可能性を低くする効果と、発症しても重症化を防ぐ効果があるとされています。

### 飛沫感染症対策としての咳エチケット

- 普段からみんなが咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しない
- 咳やくしゃみが出ているときは、マスクを着用する。とっさの咳やくしゃみのときは、ティッシュなどで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けない
- 鼻をかんだティッシュなどはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗う

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみをしたときに口から出る小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。これを家族間や教室内で完全に防ぐことは大変難しいです。また、インフルエンザウイルスに感染したとしても、必ず感染者全員が高熱などの症状が出るわけではありません。たとえ感染していても、全く症状が出ない場合（不顕性感染）や、かぜのような症状だけで終わることもあります。このため、日頃から皆が咳エチケットを心がければ集団感染はある程度防げます。

### 外出後の手洗い

流水・石けんによる手洗いは、大変有効な方法であり、感染症対策の基本です。また、インフルエンザは、アルコール製剤による手指の消毒も効果があります。

### 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、気道粘膜の防衛機能が低下してしまい、インフルエンザに感染しやすくなります。室内では、加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

### 十分な休養とバランスのとれた栄養

体の抵抗力を高めるために、普段から心がけましょう。

### 人ごみや繁華街への外出を控える



### インフルエンザにかかったら

- ・ 具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- ・ 安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとりましょう。
- ・ 水分を十分にとりましょう。（お茶、スープなど飲みたいもので良い）
- ・ 咳やくしゃみ等の症状があるときは、咳エチケットを心がけましょう。
- ・ 学校はもちろん、塾や買い物など外出は控えましょう。



小児、未成年者において、インフルエンザにかかったことにより、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする等の異常行動を起こすおそれがあります。少なくとも発症から2日間は、お子様が一人にならないようにしてください。

学校保健安全法が定める出席停止の期間は次の通りです。

**発症した後5日間を経過し、かつ、解熱した後2日  
を経過するまで（幼児は解熱後3日を経過するまで）**

**発症の翌日から最低5日間は  
登校できません**

\*発症当日は、0日目と数えます

解熱後も、咳が  
残っている場合は、  
マスクをして登校

|                               | 発症当日   | 1日目  | 2日目  | 3日目   | 4日目   | 5日目  | 6日目  | 7日目   |
|-------------------------------|--|--|--|---|---|--|--|---|
| (例1)<br>発症後<br>2日目に解熱<br>した場合 | <br>発熱  | <br>発熱  | <br>解熱  | <br>解熱後<br>1日目 | <br>解熱後<br>2日目 | 解熱後、<br>2日を経過<br>しているが<br>発症後5日<br>以内なので<br><b>登校不可</b>  | <br>登校可 |          |
| (例2)<br>発症後<br>4日目に解熱<br>した場合 | <br>発熱 | <br>発熱 | <br>発熱 | <br>発熱        | <br>解熱        | <br>解熱後<br>1日目 | 発症後、<br>5日を経過<br>しているが<br>解熱後2日<br>以内なので<br><b>登校不可</b>                                    | <br>登校可 |

**発症後、最低5日間は登校不可**

|   | 発症当日 | 1日目          | 2日目                         | 3日目                         | 4日目                         | 5日目                         | 6日目                                  | 7日目                                  |
|---|------|--------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| インフル<br>エンザ<br>に罹患<br>した<br>期間<br>を<br>ご<br>確<br>認<br>し<br>て<br>く<br>だ<br>さ<br>い。 | 発熱   | ・ 発熱<br>・ 解熱 | ・ 発熱<br>・ 解熱<br>・ 解熱後<br>日目 | ・ 発熱<br>・ 解熱<br>・ 解熱後<br>日目<br>・ 登校可 | ・ 発熱<br>・ 解熱<br>・ 解熱後<br>日目<br>・ 登校可 |
|   | /    | /            | /                           | /                           | /                           | /                           | /                                    | /                                    |
|   | ( )  | ( )          | ( )                         | ( )                         | ( )                         | ( )                         | ( )                                  | ( )                                  |

～ お 願 い ～

解熱後、登校できるようになってからも体調が悪ければ無理をせず、自宅で療養してください。  
また、咳が残っているようであれば、マスクをして登校してください。  
学校は、集団生活の場です。保護者の皆様のご理解とご協力をお願いします。