

日に日に寒くなってきましたね。鼻やのどのかぜをひいている人が増えています。

かぜの予防には、こまめなうがい・手洗いのほか、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。そのためには、バランスのよい食事を取り、十分な睡眠をとって体を休めること。寒さに負けず、元気な毎日を送りましょう！



かぜ・インフルエンザに注意しよう！

和歌山市もインフルエンザの流行シーズン入りしました。かからないように、十分注意しましょう。

かぜ・インフルエンザを予防する

6つのポイント

①うがい・手洗いをする



②外出時はマスクをつける



③人ごみをさける



④空気を入れかえる



⑤部屋は温度と湿度に気を付ける



⑥栄養と休養をじゅうぶんとる



この症状、かぜ？インフルエンザ？

インフルエンザは右の表のような症状が出ます。でも、かぜと同じような症状も多いので、「重いかぜ」と「軽いインフルエンザ」の区別が難しいことがあります。「しんどいかも」と思ったら、早めに病院でみてもらいましょう！

	かぜ	インフルエンザ
症状が出る場所	のどや鼻	全身
症状のすすみ方	ゆっくり	早い
発熱	37~38度くらい	38~39度以上
鼻水	ひきはじめに出る	後から出る
せき	少し、軽い	たくさん、強い
頭の痛み	軽い	強い
筋肉・関節の痛み	あまり出ない	強く出る
だるさ・さむけ	あまりない	強い



インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱中 解熱 登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

病院でインフルエンザと診断された場合、出席停止となります。登校再開する際、学校に「インフルエンザによる欠席届」(病院で書いてもらうものではありません。お家の方が記入してください。)の提出が必要となります。中之島小学校のホームページに、「インフルエンザによる欠席届」と出席停止期間の説明を載せています。ご活用ください。