

### インフルやコロナと診断されたら

インフルエンザがはやっています。急な発熱や体調不良感したら、かかりつけ医に連絡して、必ず受診（相談）してください。

- 1 学校にさくら連絡網や連絡帳、電話のいずれかで連絡をしてください。
- 2 医療機関の指示に従って療養してください。
- 3 登校を再開する時に、医療機関から伝えられた指示を



**保護者が健康手帳等に記入して、担任に提出してください。**

**病院名を忘れずに！**

出席停止期間は、

- インフル：発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
- コロナ：発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

病名（例）	出席停止期間	医療機関名
インフル	令和〇年〇月〇日から	〇〇医院
エンザA型	令和〇年〇月〇日まで	
新型コロナ	令和〇年〇月〇日から	〇〇医院
	令和〇年〇月〇日まで	

**発熱した日は、数えません！**

**参考：インフルエンザ出席停止期間早見表**

例	発症した後 5日を経過	発症日	発症後					発症した後 5日を経過した後		
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
Aさんの例 	発症後 1日目に解熱	発熱	解熱	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		
Bさんの例 	発症後 2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可能		
Cさんの例 	発症後 3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能		
Dさんの例 	発症後 4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
Eさんの例 	発症後 5日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

※ その後は、解熱した日によって出席停止日が延長されていきます。



## その症状、インフルエンザかも？



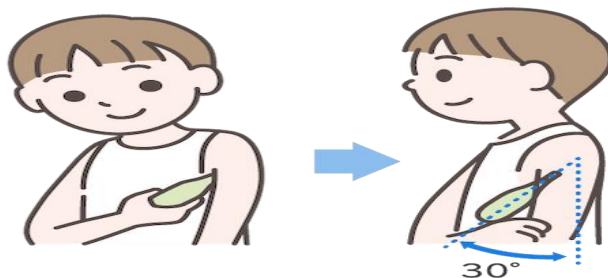
インフルエンザは、急に高熱がでることが多いです。当てはまる症状があるときは、ぜひ、体温を測ってみてください。また、測り方や測るタイミング、病気の種類によっては、体温だけでは体調の悪さを判断できない時もあります。いつもの元気がないときは、大事をとってゆっくりお休みください。

### 体温の豆知識



- ・体温は、わきの下の中心が、一番高い。
- ・体温は、一定ではなく体内リズムによって変化している。
- ・体温は、食事、運動、入浴直後では高くなり、気温等の影響も受けやすい。

### 正確に体温を測るポイント！



わきの下の中心に  
下から斜め上に  
差し込む。

もう片方の手で  
ひじを押さえて、  
密着させる。

## 感染予防に、ハンカチを！

学校では、石けんでの手洗いを指導していますが、ハンカチを持っていない児童が多く見られます。ハンカチがないと、しっかり洗えなかったり、服で拭いたりして、感染予防ができません。

ぜひ、夜のうちにハンカチを用意し、

「ハンカチ持った？」の

声かけをお願いします。

