

## インフルエンザ

南会津町内でもインフルエンザの報告がありました。かぜと比べてインフルエンザの症状は、重く、進行が速いことが特徴です。具合が悪いと感じたら、早めに病院を受診することが大切です。

インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう

○ 飛沫感染

感染している人のくしゃみやせきで飛び出たウイルスを吸い込む

予防方法

マスクをする

○ 接触感染

ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる

予防方法

手をしっかり洗う



### インフルエンザの出席停止期間について



発症した後5日を経過し、

かつ 解熱した後2日を経過するまで

例	発症日 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 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 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 
出席停止期間	→							

# 冬の衣服の調整を… 暖かい服のコツ

## ★下着を着よう

下着を着るだけで温度は+2℃も上がります。 温かい長袖の下着を着用させてください。

## ★重ね着をしよう

重ね着をすることで、服と服の間に体温で温まった空気の層ができます。また暑くなったり寒くなったりしても調整ができます。

## ★3つの“首”を温めよう

3つの首（①首 ②手首 ③足首）を温めると、効率よく、体を温めることができます。

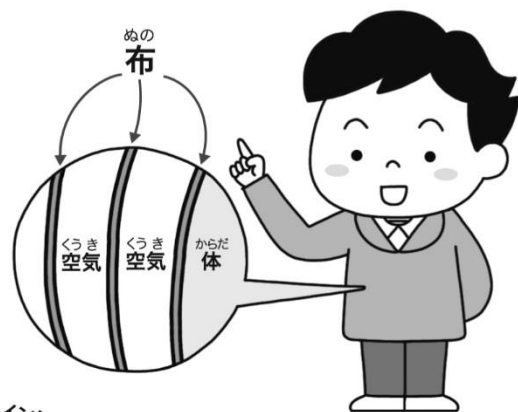
# 寒さをふせぐ服装の工夫

### 3つの首をあたたくする



マフラー・手ぶくる・くつ下などの小物をうまく使う。

### 上手な重ね着をする



肌着→シャツ→セーターのように重ね、空気の層をつくる。

## からだの豆知識

### インフルエンザとかぜはどちらがうの？

かぜをひくと、熱や鼻水などが出ますが、この原因は主にウイルスや細菌といった目に見えないくらいとても小さな生きものによるものです。インフルエンザにかかっても似た症状が出ますが、かぜよりも高熱が出るなど、急に具合が悪くなり、症状も重くなります。

これはインフルエンザのウイルスのせいです。インフルエンザウイルスは、かぜのウイルスよりも、他の人にうつる力（感染力）が強く、すぐに広がります。インフルエンザがはやると学級閉鎖になりますが、それは、ウイルスの感染を少しでもふせぐためなのです。

かぜとインフルエンザでは、病気にかかっている期間もちがいます。かぜなら、栄養をとってよく休めば数日で治ることが多いのですが、インフルエンザでは、ゆっくり休んでも1週間ほどかかることもあります。インフルエンザウイルスは、症状が出てから2、3日後にもっとも多くなります。