すこやか

令和8年2月
鴨池小学校 保健室
ほけんだより ②

インフルエンザ流行注意！

鹿児島県下には昨年末より「インフルエンザ流行発生警報」が発令されている状況です。引き続き、手洗い・うがい・換気・咳エチケットの感染対策をお願いします。

★インフルエンザの出席停止期間★

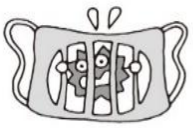
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまで

発症した日は０日目になるので、次の日から５日間が出席停止になります。

もしも、感染症と診断された際は、学校へ連絡し、医師より提示された期間の休養をお願いします。

インフルエンザ Vs マスクの効果

ウイルスをマスク内にとどめる



●インフルエンザウイルスの大きさは0.1㎛。不織布マスクの目は5㎛。これだと通り抜けちゃう？　実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5㎛以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。
（1㎛は1,000分の1mm）

ウイルスの侵入を防いで予防する

●飛沫を吸い込む量を抑えます
●ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
●のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します

インフルエンザは症状がでる１日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。

水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。

栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。