



# インフルエンザの流行期に入りました

国立感染症情報センターからインフルエンザの流行期に入ったと発表がありました。これは過去20年で2番目の早さだそうです。里小学校でも、今週の月曜日に児童2人の報告がありました。川口市内では、先週から学級閉鎖や学年閉鎖の学校も出ています。里小学校でも、今後、インフルエンザの流行が心配されます。寒く乾燥する天候が続くと、感染性胃腸炎も心配です。今後の感染症流行の予防のために、ご家庭でも十分に健康管理をお願いします。学校では、**集団感染防止のために早めに早退のお電話をすることになります。**登校前から具合が悪い子もいます。少しでも具合が悪い場合は、ご家庭で休ませてください。ご協力をお願いします。

## 感染症予防のために

### 学校医からのアドバイス

- ・夜更かし厳禁！早く寝かせてください
- ・消化がよく栄養のある食事を！特に朝食はしっかりと
- ・外出は控える
- ・手洗い、うがいの励行
- ・早目の医師への受診を！

子どもたちは重症化する場合があります。予防が第一！ご家族皆様でお気をつけてください。

ご家庭ではこんなことに気をつけてください

### 手洗い・うがいをしっかりと行う！

原因ウイルスの80%は手を介して体内に侵入するといわれています。特に、手洗いをしっかりさせてください。ハンカチも忘れずに持たせてください。

ウイルスの大きさは0.0001mm  
咳エチケットも忘れないでください。



## インフルエンザの出席停止期間

流行前に出席停止期間の確認をします。インフルエンザは出席停止になります。出席停止期間は学校保健安全法で定められています。医師の診断が出ましたら早めにご連絡ください。登校の際は医師の許可が必要です。医師の許可が出た旨、連絡帳等でお知らせください。

### <出席停止期間> 学校保健安全法より

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  
\*発症とは、インフルエンザと診断された日とする。

下記のイラストのように、最短の場合、発症した翌日から5日間の出席停止ですが、1度熱が下がり、再び熱が上がる場合もあります。完全に熱が下がってから、2日を経過するまでは出席停止になりますので、7日~8日間の出席停止になる場合もあります。

医師の判断ですが、概ね発熱があった日

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	8日目
2日間									
3日間									
4日間									
5日間									

発熱中   
 解熱   
 登校可能   
 ↑ 熱が下がった日が「解熱0日目」

## アウトメディアについて話し合ってみてください

11月に世界初といわれる本格的なゲーム依存に関する調査が発表されました。今年の5月に世界保健機関（WHO）が「ゲーム障害」を国際疾患と認定したことを受け、行われたそうです。

10~29才の3人に1人は平日2時間以上もゲームを使用しています。4時間以上も1割…。学業や仕事、健康に影響が出ている例も報告されています。年齢が上がるほど依存性が増すようです。小学生の今のうちに時間をコントロールできるよう、ご家庭で話し合ってみてください。冬休みにはチャレンジデーもあります。

