



# ほ っ と

おうちの人と  
一緒に読んでね!

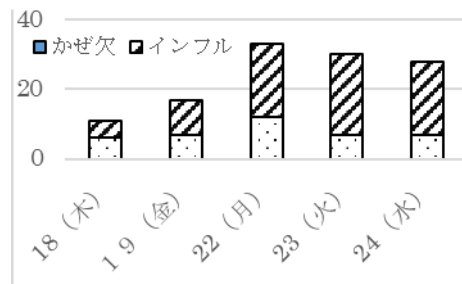
## インフルエンザ・かぜ要注意

静岡県東部において、インフルエンザ警報(国立感染症研究所)が出ており、田方地区内小中学校でも流行が続いています。北小学校でも、月曜日に欠席者が急増し、インフルエンザにかかる人や体調不良の人が増えています。

### 先週からの欠席者推移

※ 熱での欠席からインフルエンザと診断された、遅刻して登校した等で、HP、メール等で以前お知らせした数と若干異なる場合があります。また、24日(水)は、5-2 学級閉鎖のため、5-2 の人数は入っていません。

|                 | 18 (木)    | 19 (金)     | 22 (月)     | 23 (火)     | 24 (水)      |
|-----------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|
| 在籍              | 243       | 243        | 243        | 243        | ※223        |
| かぜ欠<br>(うちインフル) | 11<br>(5) | 17<br>(10) | 33<br>(21) | 30<br>(23) | ※28<br>(21) |
| 早退              | 4         | 2          | 7          | 8          |             |



### 23(火)のクラス別欠席者数

|                 | 1-1      | 2-1      | 3-1      | 3-2      | 4-1      | 4-2      | 5-1      | 5-2      | 6-1      | 6-2      |
|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 在籍              | 34       | 31       | 22       | 22       | 24       | 23       | 21       | 20       | 23       | 23       |
| かぜ欠<br>(うちインフル) | 7<br>(5) | 5<br>(5) | 4<br>(3) | 1<br>(0) | 2<br>(0) | 2<br>(2) | 0<br>(0) | 7<br>(6) | 0<br>(0) | 2<br>(2) |

### 24(水)のクラス別欠席者数

|                 | 1-1      | 2-1      | 3-1      | 3-2      | 4-1      | 4-2      | 5-1      | 5-2       | 6-1      | 6-2      |
|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|
| 在籍              | 34       | 31       | 22       | 22       | 24       | 23       | 21       | 20        | 23       | 23       |
| かぜ欠<br>(うちインフル) | 5<br>(5) | 5<br>(5) | 2<br>(2) | 3<br>(1) | 2<br>(0) | 3<br>(2) | 3<br>(3) | ※学級<br>閉鎖 | 1<br>(1) | 4<br>(2) |







今年は、田方地区内小中学校では、B型が多いです。(Aも出ています。)高熱ではなく、微熱程度でも、インフルエンザと診断されるお子さんがいます。頭痛や悪寒、全身の倦怠感などがありましたら、受診をお願いします。

裏面も読んで、予防をしていきましょう

# インフルエンザとかぜのちがい

インフルエンザとふつうのかぜを同じだと思っていませんか。インフルエンザはかぜよりも症状が重く、気管支炎や肺炎などをおこすこともある怖い病気です。また、短い期間で大流行するので注意が必要です。

|           | インフルエンザ  | かぜ   |
|-----------|--|--|
| 原因となるウイルス | インフルエンザウイルス  | アデノウイルスやコロナウイルスなど  |
| 感染力       | 感染力が強く、ウイルスが気管の粘膜で増える<br>   | 感染力は弱く、ウイルスは少しずつ増える<br>                           |
| おもな症状     | 38～40℃の熱が3～5日間続く<br>全身の関節や筋肉が痛い、頭がぼーっとする<br>全身症状のあとから出る<br>全身症状のあとから鼻水が出る<br>全身症状のあとから赤くなって痛む<br> | 微熱でいどだるい、さむけ<br>出る<br>ひき始めから鼻水が出る<br>少し赤くなって痛む<br> |
| 流行        | 冬に多い。短い期間にたくさんの人うつる  | 季節はほとんど関係なく、大流行することはまれ   |
| その他の特徴    | 気管支炎や肺炎などもおこし、症状が重くなることが多い   | 高い熱が出ることもあるが、インフルエンザほど高くない、症状が重くなることはあまりない   |

- 予防接種を受けていても、インフルエンザにかかってしまう場合があります。  
(予防接種を受けている分、ひどくつらくはなりにくい。)
- インフルエンザA型にもB型にも両方かかることもあります。



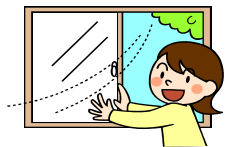
## 予防を強化していきましょう！

### ☆ 手洗い・うがいの徹底

手洗い・うがいの徹底をご家庭でも引き続きお願いします。

### ☆ 規則正しい生活

「十分な睡眠・早めの休養・栄養のある食事」を心がけましょう。



### ☆ 換気

1時間に1回、5～10分程度、対角にある窓同士を全開にして換気を行うとよいです。

### ☆ 加湿

インフルエンザウイルスは乾燥すると活動が活発になります。室内の湿度は50～60%に保つのが有効です。加湿器の利用や、濡れたタオルをかける等して湿度を保ってください。

### ☆ マスク

すでに感染している人が他の人にうつさないためやくしゃみや咳エチケットのためにも大切です。また、のどや気管が乾燥すると粘膜の防御機能が弱くなり、ウイルスが付着、感染しやすくなると言われていいます。マスクをすることで、のどが乾燥しにくくなり潤うので、予防効果があります。マスクを外すときは口を覆う部分には触らずに、耳にかける部分を持つようにしてください。

保育園・幼稚園・中学校などの兄弟関係もありますので、ご家族全体でご注意下さい。