

与那原東小学校
保健室
令和８年１０月号
インフルエンザ特別号

～　インフルエンザが流行しています！　～

朝・晩は涼しくなり、過ごしやすくなりました。沖縄県では現在も「インフルエンザ流行警報」が発令されています。手洗いやうがいなど、今まで気をつけてきたことを、これからも続けましょう。インフルエンザに関しては下記の通り、原則として、発症後５日経過し、且つ解熱後２日を経過するまで出席停止です。

インフルエンザの出席停止について

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



ポイント①
発熱した日を**0**日目と数える

ポイント②
翌日から数えて**5**日間は休む

ポイント③
最短で**6**日目から出席できる
(熱が長引けば、熱の下がった日を０日と数えて更に２日間休み３日目から)



～　保健室からのお知らせ　～

今季はインフルエンザと診断される前に腹痛や嘔吐があったり、２峰性の発熱（熱が上がってから、一度解熱し、24～48 時間後に再度発熱する等）で受診や診断を受けるタイミングも難しいというご意見も聞こえてきます。

（１）ご家庭での健康観察に合わせて、免疫力を保つために睡眠や食事をしっかりとる、必要に応じたマスク着用や体の保温等、予防対策もご協力お願いいたします。

（２）学校生活中の備えとして、**保護者様の緊急連絡先に変更がありましたら学校へご連絡ください。**

（３）**同居のご家族が、インフルエンザと診断されている場合でも、症状のない児童は登校できますが、マスク着用のご協力をお願いいたします。**
（風邪症状や微熱がある場合はご家庭での休養をお勧めします。）

（４）水分補給のための水筒や体温調節のための着替え、上着のご準備も忘れずにお願いします。

「インフルエンザ出席停止期間早見表」

インフルエンザ		発症日 0日目	発症した後5日					発症した後5日を経過した後		
			1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
事例①	発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 4日目	解熱後 5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校		
事例②	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校		
事例③	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	解熱後 1日目	登校		
事例④	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校	
事例⑤	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校

２学期はスポーツフェスティバルや宿泊学習等、いろいろな行事や校外学習なども控えています。みんな元気で楽しく安全に過ごせるといいですね。

スポーツフェスティバルの練習で汗をかいたり、急な雨でぬれることも予想されます。ぜひタオルや着替えを準備して下さい。





教室でも家庭でも換気をして空気の入れ替えをしましょう！



