



インフルエンザ出席停止 早見表

インフルエンザと診断されたら場合の出席停止は以下のように定められています。

発症した後、5日が経過し、かつ解熱した後二日を経過するまで

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	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
発症後1日目に解熱した場合									
発症後2日目に解熱した場合									
発症後3日目に解熱した場合									
発症後4日目に解熱した場合									
発症後5日目に解熱した場合									



熱やせき、のどの痛みや鼻水などでお休みする人が増えてきています。

体調がいつもとちがうな? と思ったら、無理をせずお休みし、病院でみてもらいましょう。

*インフルエンザ発症日(0日目)は、病院に受診した日ではなく、インフルエンザ症状(発熱等)が出始めた日です。そのため必ず病院に受診し、医師に発症日を確認・相談しておきましょう。

*全国的にはインフルエンザだけでなく、“ヘルパンギーナ”“アデノウイルス感染症”“咽頭結膜熱”、が流行している地域があります。もちろん”新型コロナウイルス感染症”もなくなったわけではありません。

*体調不良の場合、熱がなくてもお迎えをお願いすることがあります。携帯電話や職場など緊急連絡先が変わった時は必ず学校までお知らせ下さい。



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。おかゆや柔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取りましょう。

