インフルエンザにかかったら

**【　日常生活の注意点　】**

✿ 睡眠を十分にとり、安静にする。

✿ 消化がよく、ビタミン・タンパク質など栄養のあるものを食べる。

✿ 高熱により脱水症状になりやすいので、水分の補給を心がける。

✿ 嘔吐・意識障害・痙攣など脳症を疑わせる症状がある場合は、すぐに医療機関を受診して下さい。また、呼吸困難などの呼吸不全症状がある場合も同様です。

**【　学校及び職場復帰の目安　】**

**小学生以上の場合**…**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（幼児は3日）を経過するまで。**

この間は欠席にはなりません。（学校保健法）

発症した日は0日と数え、翌日が１日目です。解熱した日は0日、翌日が1日目です。

＊幼児は３日

解熱

２日＊

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | |  |
|  | 発熱（＋） |  | 発熱（－） | | **登校可能** |
|  | 5日 | | |  |  |

**出校停止期間**

発症

　　　　　＊詳しくは裏面を参照してください。（→ インフルエンザの出席停止期間）

**大人の場合**…決まった規則はありません。職場と相談して下さい。

ただし、インフルエンザにかかった後は体力等の低下もありますので、

無理をせず十分な体力の回復ののち、復帰するのがよいと考えられます。

**【　感染期間と潜伏期間　】**

1. 発症する1日前から発熱している期間、そして**解熱後2日（幼児では３日）**を経過するまで。　　　この間は周りの人にうつす可能性があります。

② インフルエンザの潜伏期間は、通常１日～3日ほど。その後、突然症状が現れるのが特徴です。

＊「潜伏期間」とは病原体に感染してから、体に症状が出るまでの期間を言います。

解熱

発症

感染

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. 経過 | 潜伏期間 | | 発熱（＋） | | 発熱（－） | |
|  | １日前  **周りの人にうつす可能性あり** | ２日＊ | | | | ＊幼児では３日  5日 |
| 1. 感染性 |
| 1. 周りの人の発症 | 潜伏  期間  周りの人が発症する可能性あり | |  | | |

＊一般的な経過や感染性です。実際は異なる経過や感染性を現す場合があります。

くにちか内科クリニック

**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**

**ただし、保育所や幼稚園に通う幼児は「解熱した後3日を経過するまで」**

**小学生以上の場合**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **9日目** |
| **＜1日** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1日** |  | |  |  |  |  |  |  |  | **登校可能** |  |
| **2日** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3日** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4日** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5日** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**登校可能**

**解熱**

**発熱（＋）**

**発熱（－）**

**出校停止期間**

* 発症とはインフルエンザ様の症状（発熱など）がでた日。病院・クリニックを受診した日ではない。
* 発症した日を発症「0日」と数える。翌日が発症「1日目」。
* 解熱した日を解熱「0日」、翌日が解熱「1日目」。
* 翌日に解熱しても5日間は出席停止期間。発症より6日目から登校可能となる。
* 解熱が延びた場合、それぞれ出席停止期間は延長する。

解熱後2日間は出席停止期間。解熱後3日目から登校可能となる。