

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。

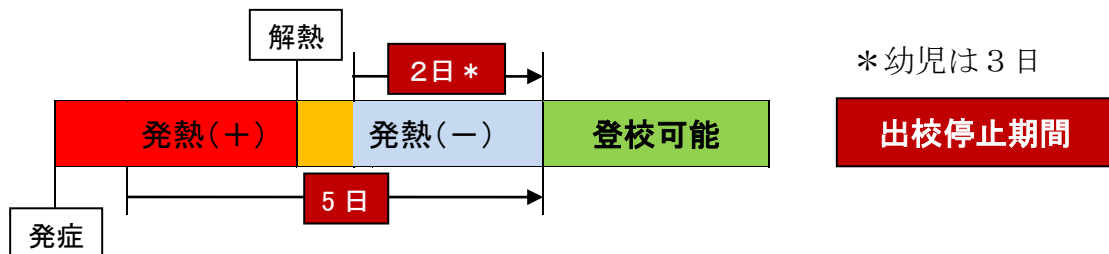
【 学校及び職場復帰の目安 】

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。



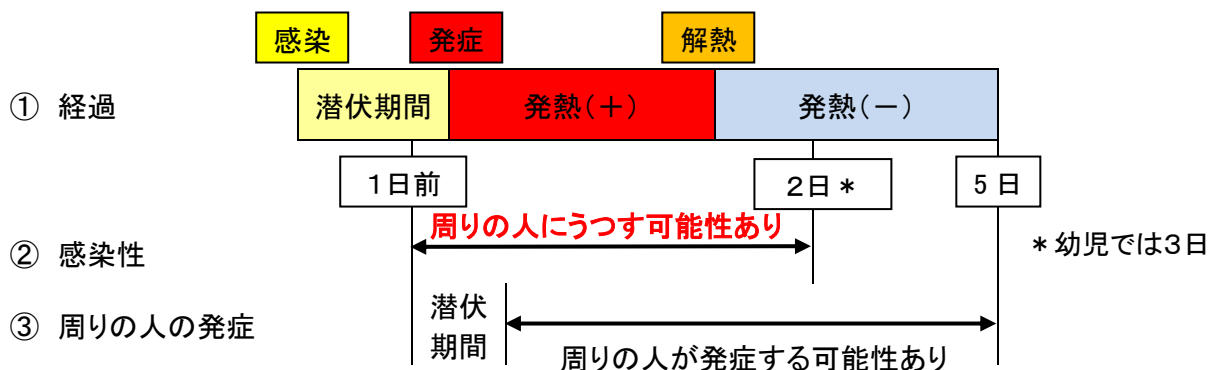
* 詳しくは裏面を参照してください。(→ インフルエンザの出席停止期間)

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。



* 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。

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	発熱(+)	解熱	発熱(-)	発熱(-)	発熱(-)	発熱(-)	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
1日	発熱(+)	解熱	発熱(-)	発熱(-)	発熱(-)	発熱(-)	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
2日	発熱(+)	発熱(+)	解熱	発熱(-)	発熱(-)	発熱(-)	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日	発熱(+)	発熱(+)	発熱(+)	解熱	発熱(-)	発熱(-)	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
4日	発熱(+)	発熱(+)	発熱(+)	発熱(+)	解熱	発熱(-)	発熱(-)	登校可能	登校可能	登校可能
5日	発熱(+)	発熱(+)	発熱(+)	発熱(+)	発熱(+)	解熱	発熱(-)	発熱(-)	登校可能	登校可能

登校可能

発熱(+)
 解熱
 発熱(-)
 登校可能

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。
- 解熱が遅れた場合、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。