

# ほけんだより

令和7年12月9日 No.4

さいたま市立慈恩寺小学校

## インフルエンザ

症 状 悪寒、頭痛、高熱で発症  
のどの痛み、咳、鼻水  
全身症状として倦怠感、筋肉痛など  
潜伏期間 平均2日（1～4日）

インフルエンザによる学校の出席停止期間は、

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

発症した日、解熱した日を0日目として数えます。

抗インフルエンザウイルス薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間、残っています。また、インフルエンザは、一旦熱が下がっても再び発熱する場合があります。上記の出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えていただき、インフルエンザの蔓延を防ぐようにしてください。

## 予防するためには、手洗い、うがい、そして歯みがき！

インフルエンザウイルスは、主に口や鼻から体の中に入ってきます。特に、口の中には多くの細菌が存在していて、その細菌によって口の中の粘膜が弱くなり、ウイルスが体の中に入りやすくなり、インフルエンザに感染するリスクが高まってしまいます。

歯みがきで口の中の細菌を減らすことは、インフルエンザ予防につながります。歯みがきは、むし歯や歯肉炎の予防だけでなく、インフルエンザ予防にも効果があります。