

インフルエンザ・新型コロナの出席停止基準は、下のとおりです。

～ “インフルエンザ・新型コロナについて学校感染症に係る登校・登園に関する意見書” の提出は不要です～

## 【1. インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか？】

厚生労働省 令和6年度インフルエンザQ&Aより

インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

### 1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

### 2) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

### 3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

### 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

### 5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

※新型コロナワクチンについての現在の情報としましては、“有効性や安全性が確認された上で薬事承認されており、さらに、国内外で実施された研究などにより、新型コロナウイルス感染症にかかった場合の入院や死亡等の重症化等を予防する重症化予防効果が認められた”と報告されています。

## 【2. インフルエンザ・新型コロナ出席停止期間の基準早見表】

季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では例年12月～3月が流行シーズンです。一般的に、発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどから、ウイルスを排出するといわれています。

発症日を入れてね

登校再開日早見表

元気回復

	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
	にち日								
新型コロナ	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
インフル	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★

コロナもインフルもここは同じ / コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

◇発症とは、病院を受診した日ではなく症状（発熱など）などが始まった日です

◇解熱とは、平熱（普段の体温）に戻ることです

◇症状の軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることです

◇経過日数は「発症した日」「解熱した日」「症状が軽快した日」をそれぞれ0日として数えます  
和泉市 HP より