

# 保健だより1月

令和7年1月10日  
大田区立安方中学校  
校長 佐藤 彰  
養護 田島陽子



楽しかった冬休みも終わり、3学期が始まりました。この1年がみなさんにとって素敵な年になることを願っています。

さて、都内のインフルエンザ患者数が増えて警報レベルとなりました。規則正しい生活で免疫力を高めて、細菌やウイルスに負けないようにしましょう！もちろん、石けんでの手洗いは予防の基本です。水が冷たくてもしっかり手洗いをしてくださいね。



## かぜ・インフルエンザ拡大防止

「欠席日数が・・・」「部活が・・・」感染症が流行する冬になると、毎年のように聞くこの言葉。朝から体調が悪かったにもかかわらず登校し、具合が悪くなってしまった人たちの言い分です。休みたくない気持ちはよくわかります。しかし、体調が悪い状態で無理に登校すれば、自分の病状がさらに悪化することはもちろん、周囲の人に感染を広げてしまう可能性も高くなります。

集団生活の場である学校ではたくさんのルールやマナーがあります。これもその一つだと思います。『手洗い・マスク・咳エチケット』は、自分のためだけではなく、家族や友だちをはじめ一緒に生活している人たちのためでもあるのです。一人ひとりが意識を高め、感染の拡大防止に取り組んでいきましょう。

## マスクをつけていても・・・咳エチケット

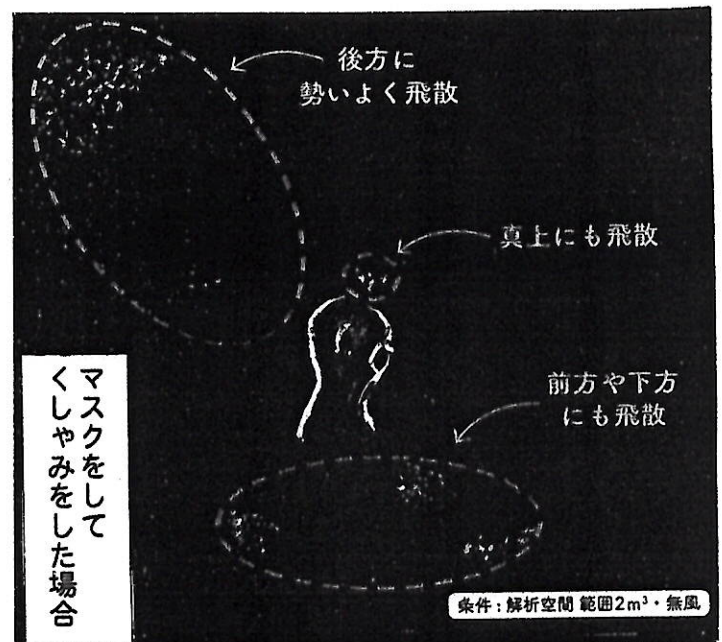
かぜやインフルエンザが流行する原因のひとつに『飛沫感染』があります。その飛沫感染を防ぐため、咳やくしゃみをするときにマスクをつけたり、手で口元や鼻を押さえたりすることを咳エチケットと言います。

でも、マスクをつけていれば、咳やくしゃみをして大丈夫と思っていませんか？

飛沫はマスクと鼻のすき間から、主に後方に勢いよく飛散します。

後方にいる人への配慮として咳やくしゃみをするときは、マスクをつけていても、人から顔をそむけたり、手やハンカチでマスクを押さえたりして、すき間から漏れる飛沫をさらに少なくするようにしましょう。

他人へ配慮した最上の咳エチケットを定着させて、感染リスクも減らしていきましょう！



1回のくしゃみでウイルスは**3m**も飛びます。その速さ…**時速300km**

1回の咳では…**2m** その中には約**10万個**のウイルスが含まれています



# 熱が下がった! でもウイルスは∞?

医師からインフルエンザと診断されると、学校は『出席停止』扱いになり、登校することができません。登校のための基準は、『解熱後2日を経過するまで』から『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』と学校保健安全法で定められました。このように変更された背景の一つには、抗インフルエンザ薬の普及があります。

抗インフルエンザ薬は、主にウイルスの増殖を抑える効果があるものの、ウイルス自体をやっつけてくれるわけではありません。薬を服用して熱が下がった後もウイルスはしばらく体内に残り、咳やくしゃみで周囲に飛び散ったウイルスで感染が拡大する可能性もあります。

薬の効果で症状が治まって楽になると完全に治ったと思いがちですが、登校基準をもとに安静にして回復に努めましょう。

## 保護者の方へ

インフルエンザが猛威を振るい、すでに警報レベルとなりました。

インフルエンザに感染した場合の出席停止基準について、改めてご確認をお願いいたします。また、お子様がインフルエンザに感染した場合は、すぐに学校にお知らせください。連絡の際は、発症日（発熱した日）をお知らせ願います。

医師より登校の許可がありましたら、『出席停止解除願い』を保護者の方が記入し、お子さまが登校する時に持たせてください。この『出席停止解除願い』は、保護者の方に学校に取りに来ていただきお渡しする方法と、ホームページからダウンロードする方法があります。十分な療養と集団感染を防ぐためにも基準をしっかりと守ってくださいますようお願いいたします。

発症日を入れてね。

元気+回復



## 登校再開日早見表



|           | 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<br>日 | にち<br>日 | にち<br>日 | にち<br>日 | にち<br>日 | にち<br>日 | にち<br>日 | にち<br>日 | にち<br>日 |
| 新型コロナウイルス | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       |
|           | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       |
|           | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       |
|           | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       |
|           | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       |
| インフル      | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       |
|           | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       |
|           | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       |
|           | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       |
|           | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       | ★       |

新型コロナウイルス  
 インフル

発症

コロナもインフルもここは同じ  
 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

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」

登校再開