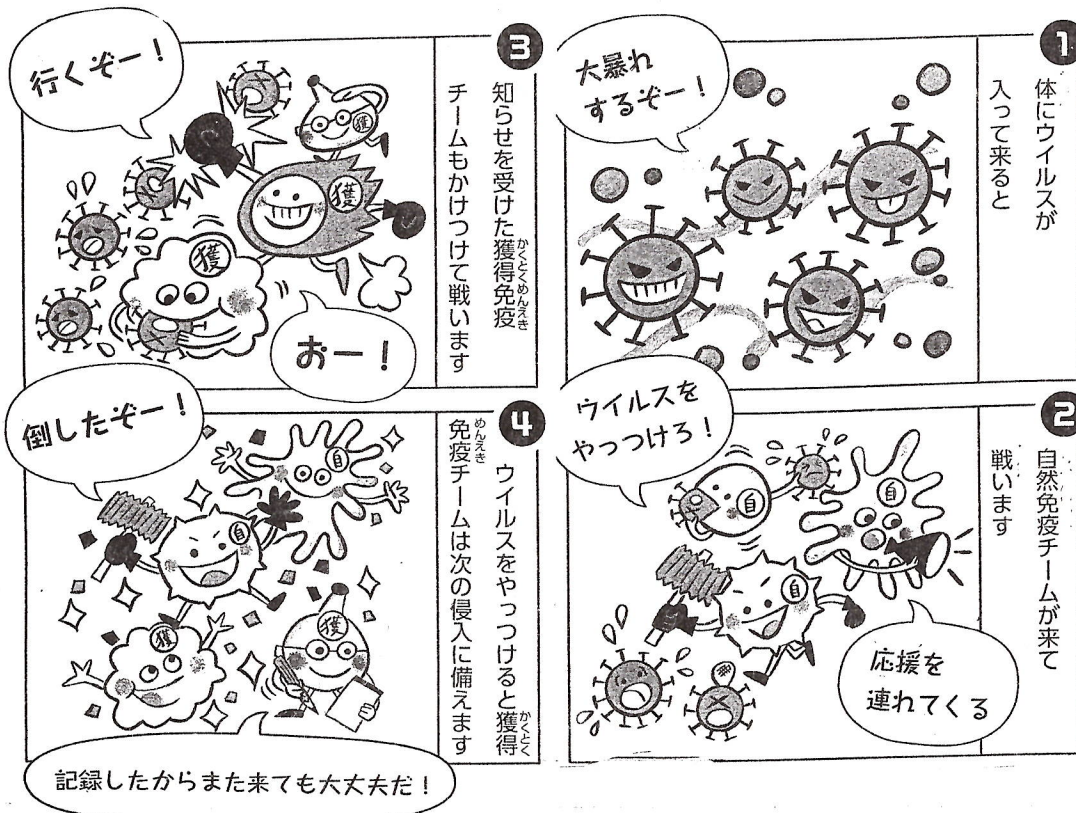


保健だより12月

令和7年12月3日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰
養 護

今年は昨年より6週間も早く東京都にインフルエンザ警報が出されました。大田区内の小中学校でも学級閉鎖の報告が相次いでいます。安方中学校でも少しずつインフルエンザに感染する人が増えています。学校という集団の中で、インフルエンザに感染しないというのは本当に大変なことだと思います。みなさんも、自分は大丈夫と過信しないで感染症に負けないための対策をしっかりと考え生活してください。



めんえき
免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、病（びょう）気（き）から体（てい）を守（まも）るために『免（めん）疫（えき）』が活（くわく）躍（やく）していま（いま）す。

免疫力チェック！

ところで、あなたの免疫力は？

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ ストレスを感じている | ☐ 食欲がない |
| ☐ あまり運動をしない | ☐ 野菜をあまり食べない |
| ☐ 体温が低い | ☐ 寝不足が続いている |
| ☐ あまり笑っていない | ☐ あまり外出したくない |
| ☐ 入浴はシャワーのみ | ☐ 疲れやすい |

0～2個当てはまる

免疫力は十分です。
あとは、うがいや手洗いでウイルスを体に入れないようにしましょう。

3～6個当てはまる

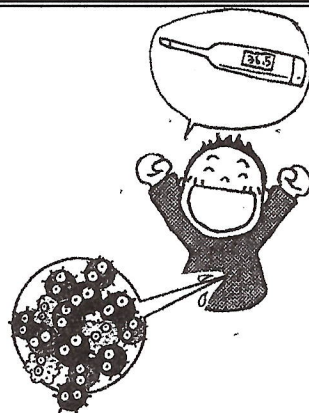
免疫力が十分とは言えないので、チェックのついた項目を少し改善し、感染症予防をしましょう。

7～10個当てはまる

免疫力が低いです。
このままだと、ウイルスに負けてしまうかも。

熱が下がった! でもウイルスは…?

インフルエンザに感染すると、急な発熱・咽頭痛・咳や関節痛等の症状が出て、普通のかぜより重症です。が、病院で処方される抗インフルエンザ薬を飲むと、比較的早くに熱が下がるようになります。
抗インフルエンザ薬を飲んで熱が下がってもウイルスはしばらく体内に残るので、「完全に治った」という訳ではありません。無理をしないで、安静にしてしっかり体を休めてあげましょう。



◆◇保護者の方へ◆◇

感染症による『出席停止期間』について

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が本格的に流行する季節となりました。どちらも『学校において予防すべき感染症』の第二種に指定されており、かかった際は『出席停止』の措置がとられます。(欠席扱いとはなりません)

出席停止期間は解熱後も感染の可能性が残ることから、集団生活に戻ることで流行が拡大する事態を防ぐため、また確実な回復に努めるためなどの考えに基づいて定められています。

病み上がりでは体力・抵抗力が低下していて他の病気にもかかりやすい状態です。期間に余裕をもって、ご家庭で安静にさせていただきますよう、ご配慮をお願い申し上げます。

なお、登校の際には『出席停止解除願い』が必要となります。『出席停止解除願い』は学校のホームページからダウンロードできます。

インフルエンザによる出席停止期間は、

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでです。

・発症とは、病院を受診した日ではなくインフルエンザの症状(38℃程度の発熱)が始まった日で、その日を0日と数えます。

インフルエンザの場合(例:3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合	発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合	発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナウイルス感染症による出席停止期間は、

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快したあと1日を経過するまでです。

・症状が軽快とは:解熱剤を使用せずに解熱しており、呼吸器症状が改善傾向である場合

新型コロナの場合(例:4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快	有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快	有症状					症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK