

# 保健だより

令和8年1月14日

浦安市立富岡中学校

保健室

2026年 今年もよろしく願います。  
今年もみなさんが、心も体も元気に過ごせるよう、保健室からいろいろな情報を発信していきます。  
まだまだ寒い日が続くので、まずは、規則正しい生活と感染対策をして、健康管理をしていきましょう。  
今年もどうぞよろしくお願いします。



## インフルエンザについて

インフルエンザと診断された場合は**出席停止**となります。次の**出席停止の期間**をきちんと守りましょう。  
治癒し、登校しましたら、『感染症治癒報告書』をお渡ししますので、保護者の方が記入をし、提出をお願いします。なお、治癒報告書は、本校のホームページよりダウンロードすることもできます。

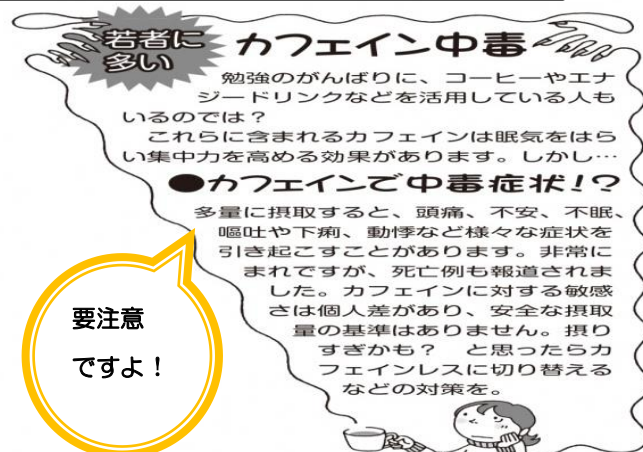
インフルエンザにかかったら		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
<b>登校</b> できません <small>小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。</small>	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目		登校OK	
	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目		登校OK	
	発症	発症	発症		解熱	1日目	2日目	登校OK	

### 【◆生徒・保護者の方へ】

- 抗インフルエンザ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、インフルエンザでは一旦熱が下がっても、再び発熱する場合があります（二峰性発熱）。  
出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることで、インフルエンザの蔓延を防ぐことを心がけてください。
- また、ノロウイルスなどによる**感染性胃腸炎**も出席停止扱いになります。医師の診断を受けた場合は、その旨を学級担任に連絡をしてください。治癒し、登校しましたら、『感染症治癒報告書』をお渡ししますので、保護者の方が記入をし、提出をしてください。

## カゼひきさんのエチケット

カゼをひいてしまったら、うつさないように、まわりの人への気配りが必要です。



## 一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。  
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



## ノロウイルスにも 気をつけま



### ☑ どんな症状になるの？

潜伏期間（24～48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がりず、1～2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

### ☑ 予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

### ☑ なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にかかって、トイレに行った後は…

**トイレのふたは  
必ず閉めて  
水を流そう！**



ふたを開めずに水を流すと、水の粒とともに多くのウイルスが空気中に飛びちてしまいます。

\*石けん(ハンドソープ)を使って丁寧に手洗いをする、毎日清潔なハンカチを身につけ、ハンカチやタオルの貸し借りをしないことも大切です。

## ぐっすり眠るために…寝る直前のNG集

### ①スマホやパソコン



### ②食事



### ③カフェインが入った飲み物



### ④熱めのお風呂



### ◆保護者の方へ

- 学校管理下での負傷等につきまして、災害共済給付の申請をされていない場合は、用紙をお渡ししますので、養護教諭または学級担任までご連絡をください。
- インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しています。うがい、手洗い、十分な睡眠等の基本的な感染対策をしてください。お子さんのハンカチの持参や咳エチケット等について、ご家庭でもご確認をお願いします。