

ほけんだより



浦安市立入船中学校
保健室

祝 2025

みんなにとって健康で、
素敵な1年にしましょう！
そのために。

睡眠と栄養と保温

体の抵抗力を高めよう！！

インフルエンザは 1~3日の

潜伏期間ののち発症



強い寒気

だるさ

体の痛み

頭痛・発熱

37℃台のこともあるけど
38℃以上の高熱が特徴です。

かぜの症状と
似ているが
もっと強く
急激に
発症します。

「あやしいな…」と
思ったら 病院へ行く！

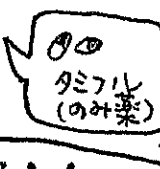
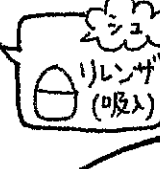
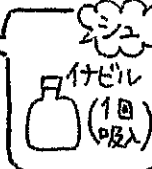
検査のタイミングが
早すぎると
陰性として
出てしまうことがあります。

検査は 発症後
12時間以降(48時間以内)
が望ましいようです。

インフルエンザの
検査



医師の判断のもと 抗インフルエンザ薬を
48時間以内に服用すると
早く回復(解熱)します。



etc

しかし!!

早く熱が下がっても、
発症後1週間近くは ウイルスを周りに
ふりまいてしまうので 外出は控えること!



おさらい

「インフルエンザ」登校可能日はいっ? (出席停止期間)

① 発症後5日を経過していること。

月 火 水 木 金 土 日
○ 発症! (発熱) 発症後1日目 2日目 3日目 4日目 5日目
○ 登校可能!! OK!!

この日が終わる、25日経過!!

② 解熱後2日を経過していること。

金 土 日 月
○ 解熱後1日目 2日目 登校可能!! OK!!

この日が終わる、22日経過

● 解熱↓後 2日を経過し、登校可能になる日か、
発症(発熱)してから 5日を経過している日かどうか、同時に
確認しましょう。わからない場合、学校に電話してください。

① ②の両方とも
クリアしたら
登校OK
です。

提出してもらう
「学校感染完治の
届出」は
登校後に
渡します。
後日、提出し
ください。

手洗い・うがい
だけじゃない!

カゼ・インフルエンザ予防の あんなこと こんなこと



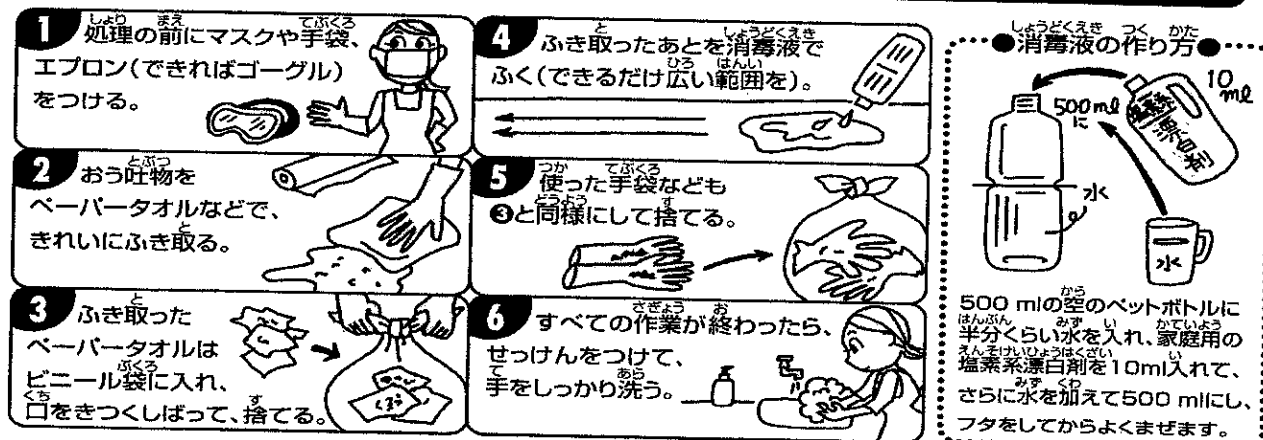
「寒い!」という声が聞こえてきそうですが、特に大切なことは「換気」です。

「握り拳1つ分」対角線上に窓を2か所開けることで感染症予防の効果があります。

また、換気をせず、教室内の二酸化炭素濃度が高くなると、眠くなったり、集中力が落ちたり、場合によっては頭痛や吐き気が生じます。

この時期、感染性胃腸炎にも注意してください!

おうちの方へ ノロウイルス感染症 おう吐物の処理の仕方



毎年、ノロウイルスやロタウイルスによる感染性胃腸炎が冬に流行しています。

学校でも予防に努めておりますが、感染性胃腸炎と診断された場合は、学校に連絡してください。感染力が強いので、ご家庭でも手洗い・うがいの感染予防とともに、健康観察をお願いします。

また、嘔吐した場合には、感染拡大を防ぐため、適切な処理・消毒を行ってください。

☆感染性胃腸炎には、アルコール消毒は有効ではありません。家庭用塩素系漂白剤で消毒を行ってください。

☆冬休み中に、部活動でケガをした人へ

冬休み中の学校管理下の活動において、ケガをして病院や整骨院へ通った場合、「日本スポーツ振興センター」に手続きすることで、後日、医療費等が給付されます。手続きに必要な書類をお渡ししますので、保健室にご連絡ください。

☆冬休み中に、眼科・歯科・耳鼻科・専門医等を受診した人へ

受診報告書(健康診断結果のプリントの下の部分、管理指導表等)を担任の先生に提出してください。健康診断表に記載します。

※まだ受診していない人は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

