

ほけんだより

令和7年11月
板橋区立加賀中学校
保健室 No.6

来週は期末考査があります。生活リズムを整え、十分な睡眠や、3食の食事をきちんと食べて体調を崩さないように心がけましょう。

東京都内でインフルエンザにかかる人が増えたため、区教育委員会より感染予防の注意喚起の通知が来ました。うがい、手洗い、換気、たっぷり睡眠、バランスの良い食事で予防しましょう。

感染症で学校を休んだ時は、病院で出席届を記入してもらい、登校時に持参しましょう。

出席届は9月に全校配布していますが、見当たらない場合は学校のホームページからもダウンロードできますのでご活用ください。



保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナウイルスの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



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）

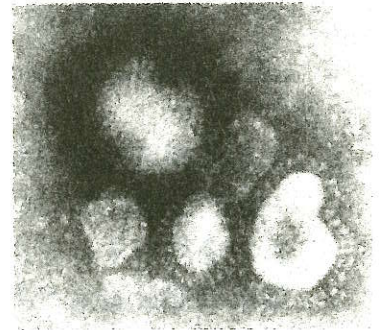
	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合			有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

板橋区では令和6年度より子供の季節性インフルエンザの感染予防及び保護者の費用負担の軽減のため、子供のインフルエンザ予防接種（任意接種*）に対し費用の一部を助成するそうです。詳しくは板橋区公式ホームページでご確認ください。（*任意接種：予防接種法に定められていない予防接種で、費用は全額自己負担が原則）
★対象は生後6ヶ月から高校3年生相当年齢までの板橋区民

インフルエンザについて

1 インフルエンザとは

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスを原因とする呼吸器感染症です。概ね1～3日の潜伏期間の後に、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、咳（せき）、鼻水などを呈します。一般的な風邪に比べ、全身症状が強いことを特徴とします。多くの人は1週間程度で回復しますが、高齢者や心疾患など基礎疾患のある方は、肺炎を伴うなど、重症化することがあります。



インフルエンザウイルス
(電子顕微鏡写真)

2 主な感染経路

患者の咳（せき）やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」と、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」により感染します。

3 予防のポイント

- ① こまめに手を洗いましょう。
- ② 規則正しい生活を送って十分な休養をとり、バランスのとれた食事と適切な水分の補給に努めましょう。
- ③ 普段から一人ひとりが咳エチケットを心がけましょう。
- ④ 室内の換気を行いましょう。また、十分な湿度（概ね50%～60%）を保ちましょう。
- ⑤ インフルエンザワクチンの接種について、かかりつけ医等と相談しましょう。

《咳エチケット》～感染拡大を防ぐために～

- せき・くしゃみの症状がある時は、マスクをしましょう。
- せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュでおおひましょう。
- せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそらしましょう。

板橋区内でも学級閉鎖や学年閉鎖をする学校も見受けられます。朝から体調が悪い時は無理せずに学校を休んで、身体を休めましょう。



色覚検査について

7年生希望者に色覚検査(色の見え方)をします。希望する人は11月28日(金)までに保健室に申し出てください。

板橋区教育委員会から石原式色覚検査表を借りての実施なので、検査日は後日希望者にお知らせします。