

保健だより 12月

令和7年度 第9号

2025. 12. 12(金) 利府高校保健室

●主な『学校感染症』⇒ 学校に連絡「出席停止」(必要な書類を渡します。)

病名	症状	潜伏期間	感染経路	登校基準
インフルエンザ	急激な発病、悪寒、高熱 全身倦怠、筋肉痛、頭痛 咽頭痛など	1～4日	飛沫感染 接触感染	発症後5日を経過し、かつ 解熱した後2日を経過するまで
感染性胃腸炎 (ノロウイルス等)	吐き気、 嘔吐、下痢、 腹痛、 発熱など	1～2日	経口感染、 飛沫感染、 接触感染 飲食物から	嘔吐・下痢症状が治まり、 全身状態が良くなったら
新型コロナ ウイルス感染症	発熱、頭痛、だるさ 咳などの呼吸器症状、 または無症状等	1～14 日間	飛沫感染 空気感染 接触感染	発症後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
マイコプラズマ 肺炎	風邪様症状ではじまり、 しつこい濁いた咳が特徴	1～4 週間	飛沫感染	急性期症状が治まり、全身 状態が良くなったら



★今シーズンは、インフルエンザが早くから流行し、感染力も強い(変異株)なかなか終息のめどが立っていません。年明けもまだまだ注意が必要となりますので、自宅での健康観察をお願いします。
※登校基準は、あくまでも目安です。生徒の集団感染を予防するため、主治医の診断により、感染のおそれがないと認められるまで、出席停止となります。必ず、「診断名」と「出席停止期間」を確認して下さい。

～内科校医(りふの内科クリニック)の先生からの助言～

*感染症の対策として、「マスクの推奨・手洗いと消毒
教室内の換気」が大切。いろいろなウイルスがまん延しているの、自己判断せず専門医受診を勧める。

『出席停止報告書関係』について

*11月は「インフルエンザ」罹患による欠席者が続出し、1・2年次は学級閉鎖閉鎖措置となりました。「インフルエンザ」による欠席は「出席停止」となりますので、登校後は担任の先生から報告書(封書)が渡されます。医療機関での領収書または調剤明細書の控えを添付し、担任の先生に提出して下さい。(報告書については、保護者の方の記載で構いません。)なお、今後も早退等が必要な場合は保護者の方に連絡をとりますので、緊急連絡先等の確認をお願いします。

災害共済給付手続きについて

～「医療費助成制度地域」も対象になります。～

学校内(授業中・部活動中・休憩中)や登校、下校時の『学校管理下でのケガ』に対しては、災害共済の手続きが可能です。自己負担の額に関係なく、医療費の点数が合計500点以上の場合が対象になります。[「医療費助成制度」により、病院等での支払いが免除されている地域でも災害共済の手続きは可能です。ただし、地域によってはその対応が異なる場合もありますので、居住区のホームページ等で確認をお願いします。]学校管理下でケガをした場合(特に冬休み中の部活動においては、保健室にケガの報告と、手続きの相談をしてください。

注意)書類の提出がまだ済んでいない生徒がおります。冬休み明けに忘れずに提出をお願いします。

冬休み中に病気の治療をしよう！

★学校検診の結果、専門医での受診が必要な生徒には『受診勧告書【視力・歯科】』を配布していましたが、まだ報告書を提出していない人がたくさんみられます。冬休みは普段時間が取れない人にとって「むし歯」治療や「視力」その他の検査を受けるのによい機会でもあります。冬休み明け「受診報告書」の提出をお願いします。

医療費助成制度（地域による）の活用も出来ますので、受診をお願いします。

特に3年生のみなさんは、就職、進学すると時間がとれなくなってしまうので、今のうちに気になる症状がある場合は、病院でみてもらいましょう。

（年末年始は病院も込み合いますので、事前に確認しておくといいですね。）

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

風邪に何度もかかるのはどうして？



病

気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかならない）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいい手洗いで洗い流せます。

手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとしたりは、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



★教室内の「換気」を忘れずに！

換気しない部屋のままでは、ウイルスが空気中に長時間とどまり感染しやすい環境になります。休み時間には必ず、対角線上の窓とドアを開けて教室の換気をしましょう。モニター表示の確認も忘れずに！！

（数値が赤字になったら、窓を開けて換気をしてください。）