

ほけんだより

令和7年11月21日(金)

八王子市立恩方中学校

保健室



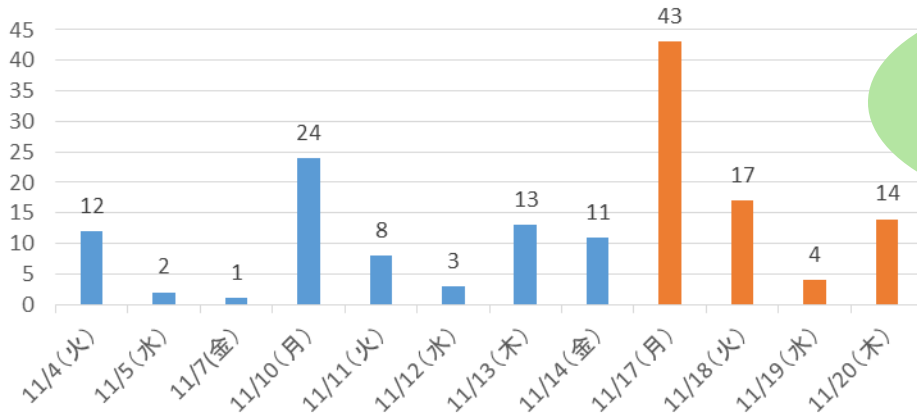
感染症対策特別号



🐼 お子様と一緒に読んでください。

全国的に、例年より1か月ほど早くインフルエンザ(A型)の流行が見られています。東京都では昨年よりも6週警報基準を上回りました。八王子市内の学校でも、11月に入ってから学級閉鎖や学年閉鎖の措置が相次いでとられています。

市内小中学校の学級／学年閉鎖数



週明けに、インフルエンザ罹患者数が増加している傾向が窺えます。

恩方中学校では、11/22(金)現在、合計7名の生徒がインフルエンザと診断され出席停止となっています。明日からの3連休では、家族や友達とおでかけをしたり、塾や試験で勉強に励む生徒も少なくないと思います。学校でも、外から帰ってきたときや食事前などの**こまめな手洗い・うがい**を呼びかけておりますが、ご家庭でもお子様へのお声がけをお願いいたします。また、喉が痛い・咳が出る等の症状がある場合や人が多い室内に行く場合には、感染症予防と加湿効果の観点から**マスクの着用**をお勧めします。

おさらい!

正しい手の洗い方

①



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

②



手の甲をのぼすようにこすります。

③



指先・爪の間を念入りにこすります。

④



指の間を洗います。

⑤



親指と手のひらをねじり洗いします。

⑥



手首も忘れずに洗います。



保健室から見るインフルエンザ

ここ数日、高熱やインフルエンザの疑いがあり早退させている生徒の様子を振り返ると、

- ・午前中に頭痛やのどの痛み、寒気が出てくる
- ・昼頃に発熱（一気に 38℃ 前後まで上昇）



というパターンが多いように感じます。朝から体調が優れない日には、無理して登校せず、自宅で休みながら経過観察を行っていただくのが良いかと思います。また、急激に熱が上がってきて病院を受診する際、インフルエンザの検査が正確に出やすいのは、一般的に「発熱してから 12～24 時間後」のタイミングとされていますが、症状が辛い場合には安全を優先して時間にこだわらず受診してください。



インフルエンザに罹患しやすい体質・生活習慣

昨日、弘前大学・京都大学・大正製薬の共同研究チームによる研究によって、「インフルエンザにかかりやすい」5つのタイプが見出されました。対策も合わせてご紹介します。

多忙・睡眠不足

- ・免疫関連のホルモンが乱れる



【対策】

- 起床時間を同じにする
- 昼 15 分仮眠でリセットする

栄養不足

- ・免疫細胞そのものを弱らせる



【対策】

- 良質タンパク質の摂取
- 朝食を抜かずに食べる（体温UP）

アレルギーあり

- ・呼吸器のバリア機能を弱める



【対策】

- 果物・緑茶（ビタミン C・E・ポリフェノール）で抗酸化力を補う

肺炎を経験

- ・感染症への抵抗力が弱い



【対策】

- 部屋の湿度を 40～60% に保つ

血糖が高め

- ・白血球の“鈍り”
- ・免疫力の低下



【対策】

- 野菜→タンパク質→炭水化物の順番で食べる



インフルエンザ等の感染症になったら…

インフルエンザ等の感染症になった場合、出席停止となります。医師による診断書は必要ありませんが、保護者の方にご記入いただく「登校届」のご提出をお願いしております。担任から受け取るか、学校 HP からダウンロードしていただけます。お手数をおかけいたしますが、何卒よろしくお願いいたします。

↓登校届（出席停止について）

↓こちらのページからも
ダウンロードできます

令和 年 月 日

年 組 保護者 様

八王子市立恩方中学校
校長 植田 恭正

出席停止について

病名 _____

この病気は学校保健安全法において蔓延防止と予防のために出席停止扱いになります。
出席停止期間は欠席扱いになりません。医師から感染のおそれなく、「登校にさしつかえない」との診察を
いただくまで、登校を見合わせてください。

医師の登校許可が出たら、下記の「登校届」に保護者の方が必要事項を記入して学校へ提出してください。
（医師の証明・診断書等は必要ありません。）

	感染症名	出席停止期間	感染症名	出席停止期間
第二種	インフルエンザ	発症した後五日を経過し、かつ、解熱した後二日を経過するまで	新型コロナウイルス感染症	発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで 又は五日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで	水痘（みずぼうそう）	すべての発しんが痂皮化する（かさぶたになる）まで
	麻疹	解熱した後三日を経過するまで	咽頭結膜熱	主要症状が消退した後二日を経過するまで
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が消退した後五日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	結核	学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
	風しん	発しんが消失するまで		
第三種	急性出血性結膜炎、腸管出血性大腸菌感染症など その他の感染症 ・感染性胃腸炎（ノロウイルス感染症など） ・マイコプラズマ感染症・溶連菌感染症 など	学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで		

登校届

八王子市立恩方中学校長 植田 恭正 様

病 名	_____
出席停止期間	令和 年 月 日 ～ 令和 年 月 日
医療機関名	_____

上記のとおり報告します。

令和 年 月 日 _____ 年 組 _____ 保護者氏名 _____ 印



<https://hachioji-school.727122207>



インフルエンザ!? 登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

※1

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

令和 年 月 日

年 組

保護者 様

八王子市立恩方中学校

学校長 植田 恭正

出席停止について

病名

この病気は学校保健安全法において蔓延防止と予防のために出席停止扱いになります。

出席停止期間は欠席扱いになりません。医師から感染のおそれがなく、「登校にさしつかえない」との診察をいただくまで、登校を見合わせてください。

医師の登校許可が出ましたら、下記の「登校届」に保護者の方が必要事項を記入して学校へ提出してください。（医師の証明・診断書等は必要ありません。）

第二種	感染症名	出席停止期間	感染症名	出席停止期間
	インフルエンザ	発症した後五日を経過し、かつ、解熱した後二日を経過するまで	新型コロナウイルス感染症	発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで 又は五日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで	水痘 (みずぼうそう)	すべての発しんが痂皮化する（かさぶたになる）まで
	麻疹	解熱した後三日を経過するまで	咽頭結膜熱	主要症状が消退した後二日を経過するまで
	流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後五日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	結核	学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
	風しん	発しんが消失するまで		
第三種	急性出血性結膜炎、腸管出血性大腸菌感染症など		学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで	
	その他の感染症 ・感染性胃腸炎（ノロウイルス感染症など） ・マイコプラズマ感染症 ・溶連菌感染症 など			

きりとり

登 校 届

八王子市立恩方中学校長 様

病 名	
出席停止期間	令和 年 月 日 ～ 令和 年 月 日
医療機関名	

上記のとおり報告します。

令和 年 月 日

年 組

保護者氏名

印