

# ほけんだより11月

芝山町立芝山中学校 保健室

令和7年10月31日

## 11月の保健目標

### かぜの予防をしよう

朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいていることを実感します。空気が乾燥し、気温が低くなるこれからの季節は、かぜやインフルエンザが流行しやすく、注意が必要です。手洗いや換気を行い、寒いときには服装の工夫などをして、元気に過ごしましょう。



## 県内でインフルエンザが流行しています

全国的にもインフルエンザ流行のニュースを耳にしますが、千葉県でも船橋・柏・印西地区でインフルエンザが流行し、学級閉鎖や学校閉鎖も行なわれています。山武郡市では、大網白里地区で増加傾向にあります。(学校等欠席者・感染症情報システムより)

### インフルエンザとかぜ

資料：少年写真新聞社

「普通感冒」とよばれるかぜ症候群にくらべ「流行性感冒」とよばれるインフルエンザは症状が重いので注意が必要です。

	インフルエンザ	かぜ
伝染力	強い	それほど強くない
感染から発症まで	急に高い熱が出る。 潜伏期間（感染しても症状が出ない期間）は1から3白くらい。	熱が出るときはだんだんに出てくる（出ないこともある）。 潜伏期間はふつう5、6日。
病状	全身に症状が出て重い (寒さ・強い頭痛・だるさ・筋肉や関節の痛みなど) 5、6日以上寝こむ	全身におよぶ症状はほとんどない (くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどのいがらっぽさなど) 2から3日で回復する
熱	40度くらいの高熱	37から38度くらい
せき・鼻水	発症して2、3日して出てくる 2～3日後	せきや鼻水で発症がわかる

せきをしている人は、せき工チケットでマスクをしましょう。

### 11月の保健行事



21日（金）学校保健委員会  
6校時 13:55～  
全校生徒

講話

「薬について～医薬品の正しい使い方～」

講師

学校薬剤師 石井 克治 様

※薬について学習し、自分自身の健康を考えます。

※保護者の方も参観できます。学校薬剤師の方に質問もできますので、興味のある方は是非ご来校ください。

### 保護者の方へ

ご家庭で、お子さんの朝の健康観察をお願いします。お子さんの体調が悪い場合は、無理に登校をせず、おうちでゆっくり休養してください。

#### 朝の健康観察のポイント

□顔色はよい

□食欲がある

□ぐっすり眠れた

□熱はない



# 感染症に関する通知書の様式と記入者が変更となります。

現在、インフルエンザ・コロナウイルス感染症に罹患した場合は、通知書の記入を保護者の方にお願いし、上記以外の感染症については、医師の記入となっていましたが、令和7年11月1日から、すべての感染症において保護者記入となります。（芝山町小中学校）

※通知書については、芝山中学校ホームページよりダウンロードできます。詳しくは、本日学校から配付されたお手紙を確認してください。

## 出席停止となる感染症



### 第一種

感染症名	出席停止期間
鳥インフルエンザ エボラ出血熱 クリミア・コンゴ出血熱 痘そう 南米出血熱 ペスト マールブルグ病 ラッサ熱 急性灰白髄炎 ジフテリア SARS	治癒するまで

### 第二種

感染症名	出席停止期間
インフルエンザ	発熱した後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	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
百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで
麻しん	解熱した後3日を経過するまで
風しん	発しんが消失するまで
流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
水痘（みずぼうそう）	すべての発しんが痂皮化するまで
咽頭結膜熱	発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状が消退した後2日を経過するまで
流行性角結膜炎	医師において感染のおそれがないと認められるまで

### 第三種

感染症名	出席停止期間
その他の感染症 感染性胃腸炎 溶連菌感染症 マイコプラズマ肺炎 伝染性紅斑 手足口病 等	病状により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