

# すこやか!

2025. 12. 2  
上越市立板倉中学校  
保健室 No.8

## インフルエンザ急増中

先週後半からインフルエンザや風邪症状による欠席、早退が急激に増えています。市内でもインフルエンザが流行し、学年、学級級閉鎖等の措置をとっている学校は 20 校近くに上っています。3年生は受験前、1、2年生は学期のまとめの大変な時期です。自分にできる感染予防対策をしっかり実践し、元気に2学期を終えられるようにしましょう。

### <インフルエンザの症状の特徴>

38 度以上の発熱 関節痛・筋肉痛 全身の倦怠感

### <もし、かかったら…>



しっかり休む



登校は、療養期間を過ぎてから。  
療養期間中は、習い事も控える。



今回の特徴は・・

気持ちが悪い、だるい  
頭が痛い、咳が止まらない  
熱は 37 度台の微熱のことも

## 学級や自分にできる予防対策

できているか  
各自でチェック図してみよう！

### 1 効果的な換気

□常時換気 一日をとおして空気の流れをつくった換気をする。室温変化を抑えられる。  
グラウンド側の窓を 5~10 cm、対角線上の廊下側の欄間は全開にする。

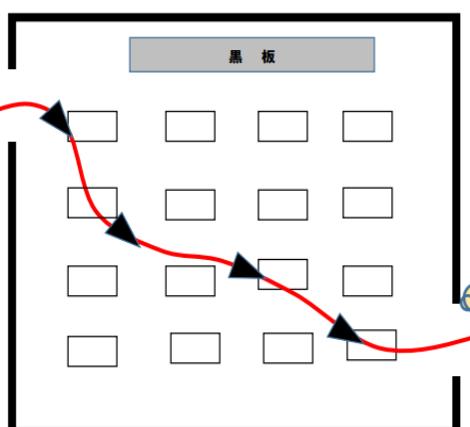
□定時換気 荒天でない日は、休み時間毎（特に2限後、昼休み）に、2方向の窓を 5 分程度全開にする。目安は犬の掲示物！

#### □空気の取り入れ口

は、カーテンでふさ  
がないようにする。

□特別教室も同様に換  
気する。

※詳しくは、西階段の  
掲示物を見てください。



廊  
下  
排気口を広く  
開けることで  
より効果的に  
換気が  
できる！

## 2 手洗いの励行

- 帰宅後、食事の前、トイレの後は石けんと流水で丁寧に手洗いをする。
- 毎日清潔なハンカチを身に付ける。
- 爪は短く切る。

## 3 咳エチケット

- 咳、くしゃみは、人に向かってしない。  
マスクや腕でおさえ  
る。
- 鼻をかんだ後は、手  
を洗う。
- マスクを着用する。  
(咳、くしゃみ、のど  
痛がある場合、学級  
や家族など周囲にイ  
ンフルエンザ様の症  
状の人がいる場合、)



## 4 朝の健康観察

- 体調が悪いときは、まず熱を測る。
- 朝から37度以上の発熱がある場合、咳がひどい場合などは無理をして登校しない。
- 体調が悪いときは、不要不急の外出や習い事を控える。

## 5 規則正しい生活

- 免疫力を下げないよう、フォーサイトによる時間管理をしっかり行い、生活リズムを崩さない。
- 普段より睡眠時間の確保、アウトメディアを意識する。

### 〔保護者の皆様へお願い〕

#### ○インフルエンザと診断されたら

感染拡大防止のため、決められた期間自宅療養（出席停止）となります。期間は下記のとおりです。登校する際は、「療養解除届（保護者が記入するもの）」が必要です。用紙は学校に備えてあります。また、当校のホームページからもダウンロードできます。

#### 【インフルエンザの自宅療養期間】

「発症した日をゼロ日とし、翌日から5日間、かつ解熱後2日を経過するまで」

#### ○欠席連絡について

風邪症状で欠席する場合は、連絡システムで発熱、のど痛、咳、頭痛などのように、主症状を具体的に記入するようにお願いいたします。電話連絡の際も同様にお願いいたします。