

# ほげんたより11月

令和7年11月27日 目黒区立第一中学校 保健室

気温の変化も激しく、体調を崩す人が増えてきました。防寒対策をしっかりと行い、教室の換気、手洗いなどを徹底し、かぜを引かないよう気をつけましょう。バランスの良い食事や規則正しい生活、早寝早起きをして、病気から身を守る免疫力、抵抗力を高めておきましょう。



## インフルエンザとコロナウイルスの出席停止期間

発症日を入れてね。



### 登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★			登校再開		症状軽快		登校再開	
発症	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

学校保健安全法ではインフルエンザの出席停止期間は「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」、コロナ感染症は「発症した後5日を経過し、かつ1日を経過するまで」とされています。登校再開直後は一週間程度は感染予防のためにマスク着用をお願いしています。無理をした登校がないよう健康管理及びご協力よろしくをお願いします。



## 注意事項

病院で検査を受けずに、インフルエンザが流行しているからと自己判断したり、薬局で購入した検査キットで陽性反応だったから「インフルエンザ」であると学校に連絡するケースがありました。インフルエンザと診断できるのはあくまで医師のみです。学校長が出席停止にするのは医療機関で検査を受け、特効薬を処方してもらった場合のみです。検査時期が早くても遅くても正しい検査はできません。タイミングを逃すことなく病院へ行き、病院から出された薬を服用してください。

## ノロウイルス等による感染性胃腸炎に注意しましょう!



### 胃腸炎が流行する時期



### 感染性胃腸炎とは・・・

ウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。主な症状は腹痛・下痢、嘔吐、発熱です。

### 原因と感染経路・・・



ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、人から人へ感染する場合と、汚染した食品を介しておこる食中毒があります。

### 予防のポイント・・・



- ① 手洗いをしっかりする。とくにトイレ後、調理前や食事前は流水で30秒以上、十分に手を洗いましょう。
- ② カキなどの二枚貝を食べるときは、中心部まで加熱しましょう。(中心部85~90℃で90秒以上)
- ③ 吐物やふん便の処理はディスポの手袋やエプロンを着用し、塩素系の漂白剤で適切に消毒しましょう。

### 治療について・・・

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎には特別な治療法はなく、つらい症状を軽くするための処置が行われます。下痢による脱水症状を生じることがあるため、早めに医療機関を受診することが大切です。

### 家庭内感染を予防するために・・・

タオルは家族一人一人専用のものを用意し、手洗い後のタオルの共有は避けましょう。  
料理は家族全員分を大皿に盛らず、小皿に取り分けておきましょう。  
寒いからと窓を閉め切らず、定期的に窓を開けて空気を入れ替えをしましょう。  
ドアノブや冷蔵庫の扉などみんなが触る場所はこまめに消毒しましょう。