



令和7年11月4日
目黒区立目黒西中学校
養護教諭 三浦 志帆

日に日に秋が深まる季節となりました。日中は暖かい陽気もありますが、朝晩はかなり冷え込みますね。11月は後期中間考査が控えています。3年生は進路が決定していく大切な時期ですね。一日の気温の変化が激しいこの時期こそ、風邪を引かないようにしっかりと予防していきましょう。



感染症の感染ルート



インフルエンザ流行期に突入！？

全国各地でインフルエンザが流行しています。東京都でも増加しており、目黒区内の小中学校では学級閉鎖がみられます。対策として、**マスクの着用・丁寧な手洗い・適切な換気・規則正しい生活で免疫力を上げる**、の4つが挙げられます。一人一人の小さな積み重ねが、集団感染を防ぐための大きな力になります。すぐに実行できる基本的なものばかりなので、意識して実行してみましょう！

インフルエンザ症状の特徴

- ◆ 熱が出る前から、異様なだるさや寒気を感じる
- ◆ 発熱し始めると、38～40度くらいの熱が出る
- ◆ 関節のだるさや痛みを伴う
- ◆ 咳や喉の痛み、頭痛、吐き気などを伴う



風邪症状が出てからというよりも、突然の頭痛、発熱、だるさが特徴的です、コロナウィルス感染症の症状に非常に似ているので、症状だけでは区別が付きません。症状がある場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

朝、熱が出ていなくても普段感じないような体のだるさや頭痛、寒気がある場合や、家族や身近にインフルエンザがいる場合は、朝に検温して体温を確認し、**大事を取って欠席又は様子をみてから登校しましょう**。また、インフルエンザは感染力が非常に高い感染症です。登校してから、上記のような症状が出た場合はすぐに保健室に相談にきてください。

インフルエンザ予防接種をおすすめします！



インフルエンザワクチンを接種すれば、インフルエンザの感染を完全に抑えられる、というわけではありません。しかし、ワクチンの効果として、高熱や喉の痛み等のインフルエンザの症状の出現を予防することや発症後の重症化を予防することに効果があるとされています。接種後、すぐに効くわけではなく、2週間程で抗体がつけられます。流行のピークは、毎年12月～翌年3月頃のため、11月上旬までに接種しておく、と、ワクチンが最も効果の高い期間が流行のピークに合わせることができます。

また、目黒区は子どものインフルエンザ予防接種の接種費用の一部を助成しています。

☆対象者：生後6か月から高校3年生相当（平成19年度生まれ）までの区内在住者

☆助成対象期間：令和7年10月1日から令和8年1月31日まで

実施医療機関等の詳細は目黒区 HP にて御確認ください。

インフルエンザの出席停止期間をご確認ください

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後5日を経過した後		
							6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	解熱後4日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
発症後2日目に解熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
発症後3日目に解熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
発症後4日目に解熱					解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
発症後5日目に解熱						解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

インフルエンザの出席停止期間をしっかりと確認いただき、登校してください。なお、医師の診断書といった提出書類はございません。

「腸にやさしい生活しよう」

腸活という言葉を知っていますか？「腸活」とは、健康のために腸内環境を整えることです。腸内環境を整えると、免疫力向上につながります。大腸には約1000種類、約100兆個もの細菌が生息していると言われています。そうした腸内細菌の種類や分布の仕方は個人差が大きいのですが、大切なのは自分にとって良いバランスを整えることです。

腸内環境を整えるために、次のことに気をつけましょう。

- ☐ 寝起きにコップ1杯の水や白湯を飲む
- ☐ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る
- ☐ さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品を摂る
- ☐ 軽い運動やストレッチをする
- ☐ おなかのマッサージをする
- ☐ 生活リズムを整える（早寝早起き・朝ごはん）
- ☐ ストレスをためない（自分なりの方法でリラックスする）

