



令和7年1月16日  
大府南中学校  
保健室

3学期がスタートして2週間が経ちます。現在愛知県にはインフルエンザ警報が発令されており、感染拡大が心配されている状況です。引き続き感染症予防を行うとともに自分にできることを心がけましょう。そして新年度をいいスタートにするために、3学期は学年が変わる準備期間にしてほしいと思います。

## 寒いけど続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いが「つらいなあ」「水が冷たいなあ」と思うことがあります。水で手を洗うとき、ついササッと簡単に済ませたくなりますが、手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いで約1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐで約1/10,000に減らせます。しっかりとした手洗いを心がけましょう。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(感染症学雑誌から抜粋)

### コロナ?



### インフル?



### ただのかぜ?



**特徴的な症状があるけれど・・・見分けるのは難しい!**

心配な症状がある人は、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう。

## ちゃんと鼻呼吸していますか?

### 鼻呼吸の場合



鼻には吸い込んだ空気を適度な温度と湿度にしたり、細菌・ウイルスやほこり等の異物を取り除いたりする機能がある。

### 口呼吸の場合



乾燥した冷たい空気や細菌・ウイルスなどが直接体内に入ってしまい、感染症にもかかりやすい。

## 保護者の方へ～お願い～

季節性インフルエンザに感染した場合、以下の書類を保護者の方にご記入いただき、登校時にお子様を持たせていただく必要があります。

学校のホームページからダウンロードできますので、ご活用ください。学校から用紙をお渡しくこともできますので、用紙が必要な方はお申し出ください。

### 季節性インフルエンザ治療報告書について

季節性インフルエンザ（以下「インフルエンザ」という。）に感染した場合、これまでは「感染症治療証明書」をお渡しし、医療機関で証明を受けた後、学校へ提出いただいておりますが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図るとともに、医療機関の負担軽減、児童生徒の感染機会の軽減を図るため、当分の間、運用を変更いたします。

つきましては、下記の報告書を保護者の方が御記入いただいた上、登校時に学校へ御提出ください。

**【参考】インフルエンザ感染時の出席停止（学校を休む）期間について**  
インフルエンザと診断された場合、学校保健安全法に基づき、「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」の期間が出席停止となります。

※発症した日、解熱した日を0日目とし、それぞれ翌日からの日数を数えます。

例	発症日	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 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			登校 可能		
2日目に 解熱した場合		発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		登校 可能		
3日目に 解熱した場合		発熱		解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能		
4日目に 解熱した場合		発熱			解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能	
5日目に 解熱した場合		発熱				解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能

※上記の期間を経過した場合であっても、のどの痛みや倦怠感などの体調不良が続く場合は、医療機関で受診し、医師の指示に従い、体調を整えてから登校いただきますようお願いいたします。

---

インフルエンザ治療報告書

提出日 令和 年 月 日

学校 年 組 番 児童生徒氏名: \_\_\_\_\_

保護者氏名: \_\_\_\_\_

感 染 症 名	インフルエンザ（ 型） ※型が分かっている場合に記入
発 症 日	令和 年 月 日
解 熱 日	令和 年 月 日
発症した後5日を経過し、かつ、 解熱した後2日を経過した日 （登校可能となる日）	令和 年 月 日
医 療 機 関 名	

※季節性インフルエンザ以外の学校感染症に位置付けられている感染症（麻疹や流行性耳下腺炎、マイコプラズマ肺炎等）に感染した場合は、医療機関で「感染症治療証明書」を記入していただき、登校時にお子様を持たせてください。「感染症治療証明書」は学校のホームページからダウンロードできます。学校から用紙をお渡しくこともできます。