

# 保健だより

7天沼中第259号

令和7年12月1日  
杉並区立天沼中学校  
保健室  
No.10



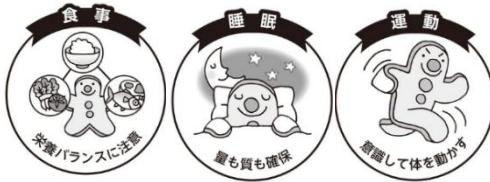
東京都ではインフルエンザの流行警報が発出され、感染が広がっています。区内の小中学校でも学級閉鎖等の措置がとられた学校が増えています。また、他校において、インフルエンザA型に感染した後、再びかかったという報告もあります。本校において流行したインフルエンザは今現在すべてA型で、B型の診断を受けた方はいませんが、今後流行する可能性があります。すでに感染した人も、まだかかっていない人も、油断せずに引き続き感染症対策を心がけましょう。

## 12月の保健目標

### 感染症を予防しよう！

### 2 免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまっても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。



### 感染症情報

東京都内においてインフルエンザの流行警報が発出されています。本校においても、10月に引き続きインフルエンザA型のり患者が出ています。

◇【11月のインフルエンザ罹患者数（合計）】20名（※11/28朝時点）

◇【11/28朝の時点のインフルエンザによる欠席者数】2名

※インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの感染症による出席停止が解除されて登校する際には、「登校届」が必要となります（※「登校届」は学校HPからダウンロードできます）。

### 出席停止期間



#### ◇インフルエンザ◇

発症後5日、かつ、解熱後2日を経過するまで。

#### ◇新型コロナウイルス感染症◇

発症後5日、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

裏面もご覧ください。

#### インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
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OK
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OK

#### 新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合				有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK
5日目に症状が軽快した場合				有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

## 12月1日は 世界エイズデー



エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気ですが、HIV感染＝エイズではありません。

エイズは治療の進歩でHIV陽性者も早期発見と治療により発症を防ぎ、普通の生活が可能になっています。

HIVについて正しい知識を持ち、未来の自分のためにどんな行動をするのがよいかを考えることが、エイズの感染拡大防止にもつながります。

これでは  
感染しません



同じ皿の料理を食べる



握手



トイレの便座



タオルの共有



お風呂

## 冬の心と体のリフレッシュ

寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、つい運動不足になります。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、筋トレなら、短時間でも体を動かせます。

### 運動の2つの効果

- ◆勉強の合間に数分行うと血行がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップ！
- ◆適度に体を動かすと免疫力アップ！

寒さに負けず、  
毎日のちょっとした運動を  
習慣にしましょう。



7つのまちがいを  
さがそう！



まちがいさがし以外も  
しっかり読んでね。

## まちがいさがし



駄洒落チケットを守ろう



駄洒落チケットを守ろう