

# ほけんだより 12月

令和7年12月3日  
足立区立中川東小学校  
校長 岡安 泰英  
養護教諭 岡 幸花

12月の保健目標は、<sup>がっ</sup>かぜ・<sup>ほけんもくひょう</sup>インフルエンザの<sup>よぼう</sup>予防に<sup>とく</sup>取り組もうです。

## 【クイズ】

インフルエンザのウイルスは、せきやくしゃみでどのくらい飛ぶでしょう？

- ① 30 <sup>せんちめえとる</sup>cm
- ② 1 <sup>めえとる</sup>m
- ③ 2 <sup>めえとるいじょう</sup>m 以上

インフルエンザウイルス

## 【こたえ】

インフルエンザのウイルスは、<sup>かんせん</sup>感染している人のせきやくしゃみのしぶき（<sup>ひまつ</sup>飛沫）がかかったり、しぶきが付いた<sup>ところ</sup>所に<sup>さわ</sup>触ったりすることで<sup>からだ</sup>体の中に入り、<sup>まわ</sup>周りの<sup>ひと</sup>人にうつっていきます。

せきやくしゃみのしぶきは、約2 <sup>めえとる</sup>m は飛ぶと言われています。普段の会話（おしゃべり）でも1 <sup>めえとる</sup>m は飛ぶそうです。せきは最長で4 <sup>さいちよう</sup>m、くしゃみでは最長9 <sup>さいちよう</sup>m も飛ぶという<sup>けんきゆう</sup>研究結果もあります。

### 《せきエチケット》

せきやくしゃみが出る時は、マスクをします。マスクが<sup>な</sup>無い時はティッシュやハンカチなどで<sup>くち</sup>口や<sup>はな</sup>鼻を押さえ、しぶきが飛ぶのを防ぎます。周りの人にうつさないために大切なことです。

### 《石けんでの手洗い》

ウイルスが付いた<sup>ところ</sup>所は目で見えないので、知らずに<sup>さわ</sup>触っている可能性がありま<sup>やす</sup>す。休み時間やトイレの後、<sup>あつ</sup>食事の前には必ず石けんを使って、15秒以上かけて<sup>てあら</sup>手洗いをしてください。

裏面もご覧ください

**おうちのかたへ** 保健だより裏面では、保護者の方向けの内容を掲載しています。  
ぜひご一読ください。

感染症報告（11月15日～11月30日）

・インフルエンザ ・伝染性単核球症

\* 12月1日時点、学校全体でインフルエンザ罹患8名です。登校後、急に発熱してお迎えをお願いすることがあります。連絡が取れるようご協力をお願いします。

#### 【インフルエンザ出席停止期間の基準】

- ・ 発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（乳幼児については3日）を経過するまで。
- ・ 網掛け部分は出席停止の日。

学校・学童室		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
例1		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		登校再開可能		
例2		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校再開可能		
例3		発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校再開可能	

#### 登校届の提出をお願いします！

インフルエンザは出席停止扱いとなります。登校する際には「登校届」の提出をお願いします。用紙は学校のホームページ、又は足立区のホームページからダウンロードできます。

[https://www.city.adachi.tokyo.jp/documents/1376/inful\\_tokotodoke.pdf](https://www.city.adachi.tokyo.jp/documents/1376/inful_tokotodoke.pdf)



#### 【参考】

##### <医師が記入した登校・登園・登室許可証が必要な感染症>

麻疹（はしか）、風しん（三日はしか）、水痘（水ぼうそう）・帯状疱疹、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、百日咳、結核、アデノウイルス感染症、咽頭結膜熱（プール熱）、流行性角結膜炎（はやり目）、急性出血性結膜炎、腸管出血性大腸菌感染症（O157等）、髄膜炎菌性髄膜炎、インフルエンザ（※）新型コロナウイルス感染症（※）

※ 保護者記入の「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 登校・登園・登室届」の提出も認めています。

##### <医師から診断を受けた上で保護者が記入した届が必要な感染症>

溶連菌感染症、伝染性紅斑（りんご病）、手足口病、ヘルパンギーナ、感染性胃腸炎、RSウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎（感染症）

※ 上記の疾患以外でも、必要に応じて保護者記入の「登校・登園・登室届」の提出をお願いする場合があります。