

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、かぜ・インフルエンザの予防に取り組もうです。

【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 cm
- ② 1 m
- ③ 2 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、感染している人のせきやくしゃみのしぶき（飛沫）がかかるたり、しぶきが付いた所に触ったりすることで体の中に入り、周りの人につつっていきます。

せきやくしゃみのしぶきは、約2 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 m は飛ぶそうです。せきは最長で4 m、くしゃみでは最長9 m も飛ぶという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。マスクがない時はティッシュやハンカチなどで口や鼻を押さえ、しぶきが飛ぶのを防ぎます。周りの人にはうつさないために大切なことです。

《石けんでの手洗い》

ウイルスが付いた所は目で見えないので、知らずに触っている可能性があります。休み時間やトイレの後、食事の前には必ず石けんを使って、15秒以上かけて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 ・伝染性单核球症
* 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



【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>

麻しん（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。