



令和7年12月2日
一宮市立千秋中学校

12月の保健目標 「かぜを予防しよう」

全国的に**インフルエンザ**が大流行しています!! 感染症対策を今一度!!

インフルエンザの感染経路は?

- ①飛沫（ひまつ）感染：会話や咳などで飛び散ったウイルスを吸い込む
- ②空気感染：飛沫から水分が蒸発し、空気中を漂うウイルスを吸い込む
- ③接触感染：病原体が付着した机やドアノブなどを触った手で、物を食べたり目や口、鼻などを触ったりして粘膜から感染する

感染症予防には、「手洗い」「換気」「マスクの着用を含む咳エチケット」などが有効です。

◆ 手洗い

外から教室に入るとき、トイレの後、給食の前後など石けんで30秒手洗いをしましょう。

◆ 換気

空気中にウイルスが漂わないように、教室は常に四隅の窓を開けておきましょう。毎放課、窓を全開にしましょう。

◆ 咳やたんなどの症状がある場合には?

- 咳、くしゃみが出るときは、ほかの人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、近くの人から顔をそむけましょう。
- 鼻水、たんなどを含んだティッシュはすぐにごみ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗いましょう。
- マスクには、自分の飛沫を飛ばさないために一定の効果はありますが、自分を守る意味では効果に限界があります。したがって、「マスクをしているから感染しない」という過信は禁物です。
- 咳エチケットを心がけることは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるばかりでなく、まわりの人を不快にさせないためのマナーにもなります。



◆ 感染症にかかったかもしれないのですが、どうしたらよいですか?

- 人混みへの外出をひかえ、無理をして学校や塾等に行かないようにしましょう。
- 発熱、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ早めに受診しましょう。
- 咳エチケットを徹底しましょう。
- 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいものを飲みましょう。



○ 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

感染症におすすめの栄養素

免疫力とは、「疫（病気）を免れる力」のことです。インフルエンザウイルスのような異物が体に侵入すると、免疫システムが働き、侵入した異物から体を守ってくれます。

免疫力に大切な腸

腸は口から食べた食べ物を消化吸収する場所ですが、外からウイルスや病原菌が入ってきてしまう場所でもあります。そのため、腸の内壁には、体全体の免疫細胞の7割が集中しています。免疫力を高めるためには、腸をよい状態に保つことが大切です。

免疫力を高める栄養素

腸をよい状態に保つためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとることがポイントです。特に豆腐、肉、魚などのタンパク質や食物繊維（海藻、野菜、きのこ、果物など）、発酵食品（ヨーグルト、チーズ、納豆、みそなど）が免疫力を高めてくれます。



◆ インフルエンザによる出席停止期間について

発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ、解熱した後、2日を経過するまで登校できません。

	発症日	発症後						
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に 解熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能	
	出席停止							
発症後2日目に 解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可能	
	出席停止							
発症後3日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
	出席停止							
発症後4日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
	出席停止							

家族でおしゃべりしていますか!?

最近、家族でおしゃべりしていますか？勉強や習い事で忙しいし、ゲームもしたいし、自分の趣味の時間も欲しい。友だちとの付き合いもあるし…。みなさんとても忙しいですよ。

家族でおしゃべりと言っても、あらたまって話す必要はありません。その日にあったことや友だちとの出来事などを夕食の時に少し話すだけでもよいです。逆に、家族の話を聞くのもよいですね。家族との会話は、「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。もうすぐ冬休みに入りますので、家族でおしゃべりをたくさんしてくださいね。♡♡♡