

保健だより



No. 7

令和7年10月15日
中央区立晴海中学校
保健室

一気に気温が下がり、風邪をひきやすい季節になりました。温かい下着を身につけたり長袖やセーターを着るなどして服装を調節し、体調を崩さないように気をつけましょう。また、睡眠時間をしっかり確保することで病気にかかりにくくなりますよ。

晴海中では今週末に合唱コンクールを控え、生徒のみなさんは練習に精を出しているところだと思います。練習の際にマスクを外して一生懸命歌っていると、唾液が飛びちるため、感染症にかかっている人がいた場合は感染が一気に広がります。例年、合唱コンクール前後で新型コロナウイルスやインフルエンザが流行して学級閉鎖をしている学校もあるため、今の時期は特に注意が必要です。



【基本的な感染防止対策】

① 着用が効果的な場面でのマスク着用

マスクをしよう

人混みに行く時や会話をする時、咳・くしゃみが出る時にはマスクの着用を

② 手洗い・消毒をしよう

外出後など、流水・石鹸で、こまめな手洗い・消毒を



てをあらおう

③ 換気をしよう

十分な換気することは、感染症対策につながります



かんきをしよう

☆適度な湿度の保持、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、なども効果的です。

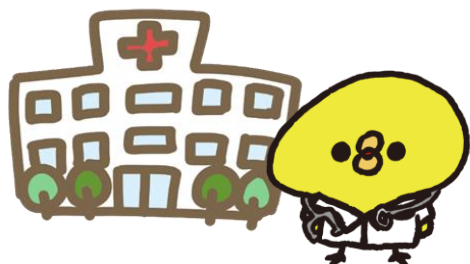
【予防接種】

インフルエンザワクチンは、感染しても発症を予防する効果があり、発症した場合は重症化防止に有効と報告されています。

登校許可証明書 について

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に関しては、罹患時の登校許可証明書の提出は必要ありません。

それ以外の感染症で出席停止となった場合は「登校許可証明書」が必要になります。医療機関で記入してもらい、学校へ提出してください。「登校許可証明書」は学校のHPからダウンロードできます。紙で必要な場合は学校へご連絡ください。



『朝から体調悪いけど、とりあえず学校行くか…』
**あなたのその軽率な行動が、
学校で感染症を流行させます！！**

前日の夜や当日の朝に発熱や体調不良がわかっていても、登校してくる人がいます。『とりあえず学校に行ってみる』のはやめて、体調が快復するまではご家庭で休養するようお願いいたします。

特に3年生は高校受験に向けて、欠席日数を気にして無理をする人が毎年います。ですが、受験生はあなた一人だけではありません。同じクラス・学年で登校している生徒も同じく受験生です。また受験生でなくても、学校には大切な試合やコンクールを控えている人もいます。

体調不良のすべてが感染症というわけではないですが、受診して検査を受けないとわからないことです。学校は集団生活の場所なので、誰もが安心・安全に登校できるよう、思いやりをもった行動をお願いします。なにより体調が悪い当人が一番辛いと思うので、悪化する前に休養してしっかり治しましょう。自分の体を大切にしてください。

本人よりも保護者の意向で登校する生徒も多いので、保護者の方もご理解とご協力をお願いいたします。