

# 保健だより



令和7年11月13日  
中央区立晴海中学校  
保健室

短い秋が終わり、冬がやってきたような季節ですね。特に朝晩は冷え込むので、暖かい服装をして登校してきてください。ところで、下着を着ないで素肌の上にワイシャツ・ブラウスを着用している人が男女問わず見られます。下着には肌との間に空気の層を作り、体温でその空気が温まって肌に伝える保温効果があります。また、冬でも運動をしたり空調設備の影響等で汗をかくことがあります。その水分を素早く吸収して快適に過ごすことができます。素材など着心地の良いものを選んで、毎日下着を着るようにしましょう。



## インフルエンザ 流行中

本校でもインフルエンザの波がやってきました。学級閉鎖になるクラスが出ています。

基本的な予防はこまめな手洗いとうがい、室内の換気です。また、咳が出る人はマスクをして、周りの人にうつさないよう気を配れるといいですね。

### ▼インフルエンザにかかったら…

- (1) 季節性インフルエンザにり患したら、学校にその旨を電話等でご連絡ください。その際に、登校再開予定日の確認をします。
- (2) 家庭では出席停止期間中に毎体温測定を行い、健康観察に努めてください。
- (3) 解熱までに日数を要した場合など、登校再開予定日が予定よりも延びる場合は、再度学校までご連絡ください。

### ▼インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は登校許可証明書の提出は不必要

それ以外の感染症にり患して出席停止となった場合は、医療機関で「登校許可証明書」を記入してもらい、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。紙で必要な場合はお渡しすることもできますので学校へご連絡ください。 ※診断書は必要ありません。

### 学校におけるインフルエンザ出席停止期間について

○学校においては、インフルエンザ出席停止期間が「発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日」となっています。  
(学校保健安全法施行規則第19条) ただし園児の場合、「発症後5日を経過し、かつ解熱した後3日」となります。  
最短でも、「発症後5日」を経過するまでは、出席停止となります。  
なお、発症当日は0日目となります。

○発症日とは、医療機関に受診した日ではなく、インフルエンザの症状(発熱など)が始まった日です。

【参考】この表は小中学生の出席停止期間を表しています。

|    | 症 状       | 発症日<br>0日目 | 発症日<br>1日目 | 発症日<br>2日目 | 発症日<br>3日目 | 発症日<br>4日目 | 発症日<br>5日目 | 発症日<br>6日目 | 発症日<br>7日目 | 発症日<br>8日目 |
|----|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 例1 | 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        |            |            |
| 例2 | 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        |            |            |
| 例3 | 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        |            |            |
| 例4 | 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        |            |
| 例5 | 発症後5日目に解熱 | 発熱         | 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        |

※発症後6日目以降に解熱した場合は、解熱した日によって出席停止期間が順次延長されます。

★ ★ 出席停止の期間は守っていただくよう、ご協力お願いします!! ★ ★