

# 保健だより

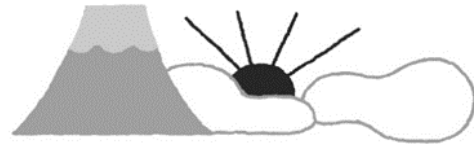


令和7年1月8日  
足立区立伊興中学校 保健室

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

寒い毎日が続きますね。冬休み中、温かい家でゴロゴロしていた人は、久しぶりの登校が辛く感じているかもしれません。早寝早起きをして、しっかりとご飯を食べ、身体を動かし、生活リズムを取り戻しましょう。宿題は終わっていますか？

気温が下がり、感染症にかかりやすい時季です。手洗い・睡眠・換気など、基本的な感染症対策をしっかりと行い、自分の身は自分で守れるようにしましょう。



## それぞれの道へ…がんばれ、3年生!!

3年生の皆さんは、進路決定に向けて重要な時期を迎えています。冬休み中、遊びたい気持ちをぐっとこらえて、勉強を頑張った人もいるでしょう。頑張った人も、そうでなかった人も、そろそろ「切り替え」が必要な時期です。これまでは、少々無理をしてでも、勉強のために夜更かしを続けてきた人も多いはず。しかし、試験は夜中には行われませんし、夜型に偏った生活は、すぐには朝方に戻すことは出来ません。また、無理して勉強した結果、睡眠不足が続いて疲労がたまり、試験当日に寝坊したり体調を崩してしまったり・・・なんて、考えたくもないですね。



自分が積み重ねてきた努力を信じて、これからは過度の夜更かしを避け、生活リズムを朝型に整えましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、万全の体調で試験に臨んでください。もうラストスパートです。悔いのないよう、最善を尽くしましょう！ 私も保健室から応援しています！！



## かぜとインフルエンザ どう違う？

	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる



また、インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています（※発症した日を0日目と数えます）。もちろん早めの受診と医師による診断は必須ですが、「ちょっと気になる」「何だかおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため（早期回復）そしてまわりの人のため（感染拡大防止）にも、知っておいてほしいと思います。

—保護者の皆様—

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

インフルエンザ等感染症の流行する季節です。感染予防のため、少しでも体調の悪い時は、念のため欠席をさせるようにご協力をお願いします。また、指定の感染症にかかった場合は、「登校許可証」の提出をお願いします。用紙は学校 HP からダウンロードできます。12月末に感染症にかかり、そのまま冬休みを迎えたご家庭も、提出をお願いします。なお、罹患期間が登校日に1日もかかっていない場合は提出不要です。