

# ほけんだより12月

いよいよ2025年のカレンダーも残り1枚となりました。あなたにとって

松江第一中学校 保健室

この1年は、どんな年でしたか？ どんな楽しいことがあって、何をがんばりましたか？ 1年を振り返ると、来年やりたいこと・やるべきことがおのずと浮かんで来ると思います。毎日をただなんとなく過ごすより、節目節目で立ち止まって考えるとメリハリのある充実した生活を送れますよ！ 残り1か月、やり残したことに取り組んでみましょう。



## もしかしてインフルエンザ？



通常のかぜ症状(咳やくしゃみ、鼻水)に加えて、悪寒がしたり急に高い熱(38℃以上)が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれない。早めに受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、おうちで感染が広がらないように気をつけましょう。

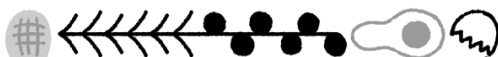


## 12月1日は世界エイズデー

「世界エイズデー」は、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したものです。毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

現在、治療法の進歩によって、エイズは発症を抑えることができ、HIVに感染していない人と同様の生活を送ることができると考えられています。HIV検査は、全国の保健所や自治体の特設検査施設で、無名・匿名(名前は必要なし)で受けられます。

エイズに関する正しい知識を持ち、エイズの広がりを予防しましょう。



## 食物アレルギーについて

食物アレルギーは、ある特定の食品を食べたとき、じんましんや咳、下痢などの症状を引き起こすものです。自分の体を守ろうとして免疫反応が働きすぎてしまうからだと考えられています。

原因となる食品は、鶏卵や牛乳、小麦、木の実類、フルーツなどさまざまです。不安や気がかりなことがあるときは、病院を受診しましょう。



## じんましんに悩んだら

じんましんは、肌にかゆみや赤み、湿疹(赤いポツポツ)が出る皮膚の病気です。原因は、細菌やウイルス、アレルギーのほか、寒さや摩擦、ストレスなどさまざまです。じんましんは突然現れ、数時間~数日で消える...という症状を繰り返すのが特徴です。

じんましんは、放っておくと慢性じんましんになってしまう恐れがあります。早めに皮膚科を受診したり、市販薬を使う場合は薬局やドラッグストアの薬剤師に相談したりしましょう。



## ココロとカラダ 自分で守る！

自分の命だけど、自分だけの命じゃない。  
関わってきた人みんなに守られてきた、みんなの命。

# 感染症

# みんなで協力して 流行を防ぎましょう



✓  
バランスの  
とれた食事

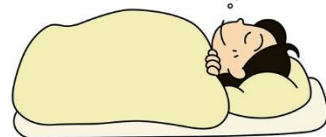


✓  
予防接種

✓  
適度な  
運動



✓  
十分な睡眠



## 感染症予防の3原則

抵抗力を高める

### 感染経路の遮断



### 感染源の除去



## ●インフルエンザ診断報告書・登校報告書について●

インフルエンザは他の感染症と違い、  
←こちらの様式の証明書が必要になります。

病院で中央部分【季節性インフルエンザ診断報告書】を書いて  
もらい、下部分【登校報告書】を保護者さまに書いていただく必要  
があります。

この用紙をもって出席停止の期間などが決まるため、インフルエ  
ンザの診断後、学校に復帰される際には必ず学校に提出をお願い  
いたします。

提出のない場合は出席停止の扱いとなりません。

証明書は、学校のHPからダウンロードできますのでご活用くださ  
い。ご不明点等ございましたら、養護教諭 二宮までお問い合わせ  
ください。

季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書

保護者様 江戸川区立松江第一中学校

お子さまが感染性の病気になった場合は、完全になおしてから登校しましょう。  
ご参考までに学校保健安全法に定められたものを付記いたします。出席停止の期間については、以下のとおりです。登校する際は、手洗いや消毒を徹底し、咳エチケットを心がけてください。登校報告書を記入し、提出をお願いします。

病名	出席停止の期間
インフルエンザ	発症した後5日をすぎず、かつ、解熱した後3日をすぎずまで

※ 幼児の場合は、発症した後5日をすぎず、かつ、解熱した後3日をすぎずまで

季節性インフルエンザ診断報告書

年 月 日 氏名

上記の者が、季節性インフルエンザに罹患していることを診断します。

発症日 年 月 日 診断日 年 月 日

診断医氏名

診断医氏名

学校長 殿

登校報告書

登校を再開するにあたり、下記のとおり報告いたします。

発症日	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	△	△	△	△	△	△	△	△	△

※ 1. 発症とは、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（発熱など）が始まった日、その日を0日と数えます。

※ 2. 解熱した後3日（幼児の場合は5日）とは、解熱した日を0日と数えます。

※ 3. 本人の状態が軽い場合は、医師と相談してください。

解熱した日 年 月 日 登校再開日 年 月 日

全期 年 月 日 保護者署名