

令和8年2月4日 江戸川区立南葛西中学校 保健室

B型 インフルエンザ が 流行っています

インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38°C以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜうつる？



飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

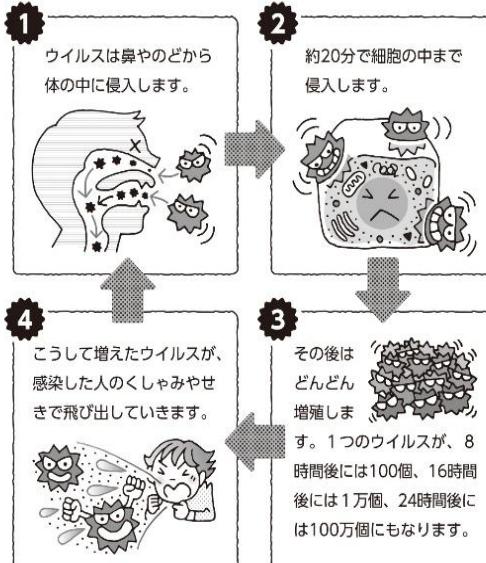
接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



なぜ流行る？

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入つてから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



予防方法は？

マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い

外出から帰った時はせっかんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

「南中のインフルエンザ感染者数」

9月	10月	11月	12月	1月2週	1月3週	1月4週	1月5週	今週	合計
1人	1人	50人	11人	1人	3人	7人	20人	7人	101人

A型

B型

いつから登校できるの？

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
発症(発熱)	解熱	1日目	2日目			登校OK			
	解熱	1日目	2日目			登校OK			
	解熱	1日目	2日目			登校OK			
	解熱	1日目	2日目			登校OK			
	解熱	1日目	2日目			登校OK			

2つの条件を
両方満たしたら

発症してから
5日経っていること

+

解熱してから
2日経っていること

登校できます

*発熱等が始まった日が発症日となり、その日を0日目と数える
*解熱した日を0日目と数える

学年別人数

1年30人 2年50人 3年21人

※A型とB型両方にかかった人は、9人いました。

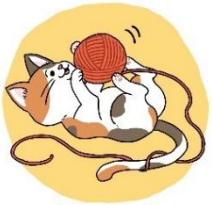
(両方にかかった人は、それぞれでカウントしています。)

インフルエンザが治って学校に登校する際は、「インフルエンザ診断報告書・登校報告書」の提出が必要です。病院で記入していただき登校再開時に学校へ提出してください。(医師記入欄と、保護者記入欄があります。)



緊張をやわらげるリラックス法

【自分に合ったリラックス法を見つけよう！】



入試やテスト、人前での発表場面など、緊張しやすい人も多いと思います。緊張も、少し緩めて適度な緊張になると実力を發揮しやすいと言われています。また、緊張はモチベーションが高まっている証拠でもあります。ほどよく受け入れ緊張をうまく“力”に変えましょう!!

① 丹田(たんてん)呼吸法

おへそから5cm 下の位置にある丹田というツボを意識して行う呼吸

STEP1 背筋を伸ばして椅子に座り、軽く目を閉じて全身の力を抜く

STEP2 肺の中の空気を全て吐き出す

STEP3 鼻からゆっくり息を吸い込む【4秒かけて吸う】

*お腹をふくらませながら深く吸う

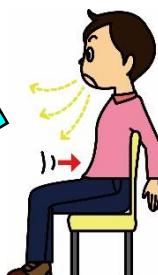
(肺ではなく下腹部で空気を吸い込む感覚)



STEP4 下腹部に力を入れて5~10秒息を止める(吸い込んだ息を全身に拡散させるイメージ)

STEP5 口からゆっくり息を吐きながら、下腹部の力を静かに抜く【8秒かけて吐く】

→3~5を数回繰り返す



*胸での浅い呼吸は緊張が高まりがち。呼吸が深くできないと感じたら、

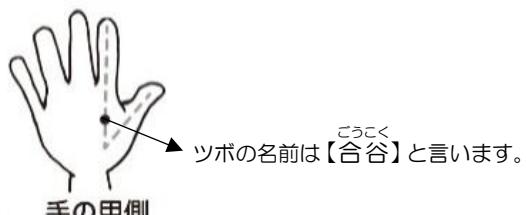
お腹に手を置いて、お腹がふくらんだりへこんだりするのを感じてみよう。

② 爪もみ

手の指の爪の付け根を指の両サイドからつまむように刺激する。

“多少強い”と感じる程度の強さで、1か所につき 15 秒行う。薬指以外を行う。

(薬指は交感神経を刺激する場所なので、リラックス効果を得るという今回の目的には適していません。)



③ ツボ押し

親指と人差し指の付け根のくぼみを少し強めに押す →→

④ ストレッチ(3種類)

・両手を頭の後ろで組む、その手を頭で強く押し返すようにする、その後力を抜く。

・肩を思いっきり上げる、その後力を抜く。

・おでこに両手を押しかてて、その手を頭で強く押し返すように力を入れ、その後力を抜く。

※“意識的に力を入れる→力を抜く”という運動で、無意識に入っていた力を一緒に抜くことができる

⑤ 歩く

歩くという一定のリズム運動は身体をリラックスさせるだけでなく、脳を休ませリラックスさせるのにも有効。



⑥ イメージトレーニング

緊張している状態は「うまくできるかな」と体が不安を感じ取っている状態とも考えられます。そんな時にはこれまで頑張ってきたことや、うまくいった時のことなどをできるだけ具体的にイメージしよう。「大丈夫、できる」など言葉にすることも効果的。

