

ほけんだより 感染症号



令和7年12月3日
伊東市立門野中学校
保健室 NO.16

保護者様

インフル急増中!! コロナ・インフルエンザにかかったら...

再登校時に経過報告書の提出が必要です

インフルエンザ・コロナウイルスに感染した際には、「出席停止」扱いとなり、療養明けの再登校の際には経過報告書が必要となります。別紙として、経過報告書を配布しましたので、インフルエンザ・コロナ罹患の際には、こちらをご使用いただくか、門野中学校のHPよりダウンロードをお願いします。また、門野中学校HPでは、罹患から再登校までの流れや経過報告書記入例も掲載していますので、ご確認ください。

罹患の際は登校可能日などの確認を行うため、学校までご連絡をお願いします。

新型コロナウイルス・インフルエンザ経過報告書【保・幼・小・中】 (保護者等記入)					
氏名 _____ (_____ 年 _____ 組)					
症状出現日: 令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (発症0日)					
医療機関診断日: 令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日 医療機関名: _____					
診断名: (該当するものにレ点) <input type="checkbox"/> 新型コロナウイルス ・ <input type="checkbox"/> インフルエンザ					
※新型コロナウイルスの場合 症状の有無: <input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無					
[医師からの注意事項 (園・学校へ伝えること)]					
●出席停止期間 (学校保健安全法施行規則第19条第2項)					
病名	季節性インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症			
		症状あり		無症状	
期間	発症した後5日を経過し、かつ、 解熱した後2日 (幼児にあっては、3日) を経過するまで。	発症した後5日を経過し、かつ、 症状が軽快した後1日を経過するまで。			
(具体的な状況)	発症した日を0日として、そこから5日間 (計6日間) は登校できません。また、 平熱となった日を解熱0日目とし、平熱で過ごせる日を2日間 (幼児にあっては3日間 (※)) 経過する必要があります。 ※保育園における乳児も3日間。	発症した日を0日として、そこから5日間 (計6日間) は登校できません。 ※症状軽快とは、 解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指し、症状が軽快した日を0日として1日を経過する必要があります。	検体を採取した日から5日を経過するまで。		
経過日数	月 日 (曜)	午前測定時刻: 体温	午後測定時刻: 体温	新型コロナの場合	
発症日 (0日目)	月 日 ()	時 分: 度	時 分: 度	解熱剤の使用あり (該当は○)	呼吸器の症状あり (該当は○, 改善傾向は△)
1日目	月 日 ()	時 分: 度	時 分: 度		
2日目	月 日 ()	時 分: 度	時 分: 度		
3日目	月 日 ()	時 分: 度	時 分: 度		
4日目	月 日 ()	時 分: 度	時 分: 度		
5日目	月 日 ()	時 分: 度	時 分: 度		
6日目	月 日 ()	時 分: 度	時 分: 度		
7日目	月 日 ()	時 分: 度	時 分: 度		
8日目	月 日 ()	時 分: 度	時 分: 度		
9日目	月 日 ()	時 分: 度	時 分: 度		
10日目	月 日 ()	時 分: 度	時 分: 度		
保護者等氏名: _____					



保護者等氏名の記入

漏れが増えています。赤い太枠部分に署名を忘れずをお願いします。



自分も... まわりも...

10のアクション
健康に
過ごすための

手洗い

こまめに・ていねいに

ポイント★1

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がず、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



換気

部屋の2カ所を開けると◎

マスク

正しくつける



ポイント★2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつけたりしてくれます。

食事

栄養バランスに注意

睡眠

量も質も確保

運動

意識して体を動かす

ポイント★3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

密回避

人混みは避ける

咳エチケット

腕やハンカチでおさえる

検温

体調が悪いと思ったら

休養

無理しない

冬にくしゃみが出るのはなぜ？



鼻の粘膜が刺激され、その刺激が神経から呼吸を行うときに使われる筋肉に伝わると、反応した筋肉は緊張します。この緊張がピークになるとくしゃみが出るといわれています。寒い時期は冷たい空気自体が粘膜への刺激になるのです。

また、冬は空気が乾燥しているせいで空気中に浮きやすくなったウイルスなどを吸い込みがち。くしゃみは、良くないものを体の外へ出す大切な役割も担っています。

新幹線並みの速さ?!

くしゃみの飛沫は、なんと新幹線並みの速さで鼻や口から飛んでいくといわれています。「あ、出そうかも」と思ったら早めのせきエチケット。くしゃみをしがちな冬の約束です。

