

# ほとけんしつ

## インフルエンザ注意報

早いもので今年もわずかとなりました。全国的にインフルエンザの流行があり、感染症による閉鎖が例年より多く発生しています。ニュースでは猛威を振るっているインフルエンザは「サブクレードK」といい変異して広まっていると報道されていました。症状はほぼ従来のインフルエンザと同じですが免疫を持っている人が少ないため流行しやすいとのことです。12月の保健目標のとおり、基本的な感染症予防は手洗い、うがい、換気です。加えて規則正しい生活をし、コンディションを整えることが重要です。

令和7年12月4日  
第8号  
春日部南中学校保健室



### 感染症にかかった場合の出席停止期間について

~~~~~

かぜの症状に加えて、急な高熱、悪寒や全身痛、のどの強い痛みなどがある場合、インフルエンザや新型コロナウイルスに感染したのかもしれません。早めに病院を受診しましょう。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断されたら、出席停止になります。出席停止期間は、インフルエンザの場合と新型コロナの場合では違がありますから、下の図表を見てください。どちらの場合も、快復するまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくしてゆっくり休みましょう。

#### インフルエンザの場合

例：

3日目に解熱した場合、  
4日目に解熱した場合

|            | 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目    | 6日目    | 7日目    |      |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|--------|--------|--------|------|
| 3日目に解熱した場合 |     |     | 発熱  |     | 解熱  | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 登校OK   |      |
| 4日目に解熱した場合 |     |     |     | 発熱  |     | 解熱     | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 登校OK |

#### 新型コロナの場合

例：

4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合

|               | 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目  | 5日目    | 6日目    | 7日目  |
|---------------|-----|-----|-----|-----|------|--------|--------|------|
| 4日目に症状が軽快した場合 |     |     | 有症状 |     | 症状軽快 | 軽快後1日目 | 登校OK   |      |
| 5日目に症状が軽快した場合 |     |     |     | 有症状 |      | 症状軽快   | 軽快後1日目 | 登校OK |

### ～12月の保健目標～

## 手洗い・うがい・換気で感染症を予防しよう

感染症予防の基本は「手洗い」「換気」です。上記のとおり、冬は乾燥しやすく、寒さで手洗いや換気が不十分になりがちでウイルスが体に入りやすい季節です。口の中の乾燥や咳エチケットには「マスク」も効果的です。必要な時に着用できるよう持ち物に入れておくといいですよ。上記のとおり、全国的にインフルエンザが流行しています。インフルエンザ以外の感染症にも気をつけながら冬休みまで過ごすようにしましょう。





## ～3年生～保健講話を行いました

11月25日(火)に保健講話(性に関する指導)を行いました。毎年、助産師の先生をお招きし、助産師のご経験を生かして今後につながる大切な知識をお話いただいている。今回は3年生に「生命誕生、未来への大切な知識」というテーマでご講演いただきました。



今、ここにいる人たちは3億分の1の確率で生まれてきました。奇跡的ですね。

### 生徒感想

講話を通して気づいたことや感想を書きましょう。

今日の先生の保健講話を通じて性について知らなかったこと、知らなかったことが、正しい情報を知ることができました。

②講話の中で一番心に残ったところは何ですか?具体的に書きましょう。

性感染症は、かかたら死んでしまう病気だと思い、今たけに治療をすればなるほどということ。



①講話全体を通して気づいたことや感想を書きましょう。

性的接觸をするときには、一方的な意見やその場の雰囲気で気軽に接するには躊躇する。双方の合意の上ですべきだと知った。

性的接觸だけでなく何事も言えることで感心した。

②講話の中で一番心に残ったところは何ですか?具体的に書きましょう。

病院や保健所に気軽に相談したり、専門的に正しい知識を発信しているところがあたりするというのは驚いた。

### SRHR (Sexual and Reproductive Health and Rights)

単語の頭文字をとって、日本語では「性と生殖に関する健康と権利」と訳されます。自分の性や体に関することを、自分自身で自由に決められる権利、そしてそのための正しい情報や医療サービスを受けられる権利です。来春、義務教育を卒業し、大人に向かっていくみなさんに自分だけでなく周りも尊重し、意思決定したことに対して差別や偏見がないようにしていきましょう。「YES」「NO」をしっかり伝えることが大切です。相手とは対等な関係で嫌なことは「NO」とはっきり言えるようにしていきましょう。

ありがとうございました

①講話全体を通して気づいたことや感想を書きましょう。

自分たちがよく使うSNSでのトラブルが多くて、危険でも言った側が悪いな、と思うようになりました。

自分たちは3億から算ねば、ほきぬいた1人である。

人権や種差とは法律で認められた権利ですが、それはない方がよい。

②講話の中で一番心に残ったところは何ですか?具体的に書きましょう。

「YES」「NO」。意見を伝えることが大事!! 「YES」以外は「NO」。

「お偉いおじさんから以外には守れてないが、消えてしまう命がある。

「自分を大事にいる」「周りの人も尊重できる。」



①講話全体を通して気づいたことや感想を書きましょう。

妊娠のことや性のことについて聞き、命が生まれるということはとてもすごいことなのだと改めて感じました。最初に言っていたように、1~2年生のときはまだ遠いお話を聞くことが好きでとても勉強になりました。

②講話の中で一番心に残ったところは何ですか?具体的に書きましょう。

妊娠のお話が一番心に残りました。性的同意をし、やりもってからでないと、中絶や性感染症しかかってしまうなど、安全、安心でない行為になってしまうということを知ることができたからです。

