

# 保健だより



令和7年9月30日  
四谷中学校 保健室

## 学級閉鎖が発生しました!

先週から1学年で体調不良の生徒が出ていたのですが、9/29(月)の朝の段階で1年B組にインフルエンザの判定を受けた生徒や発熱等、体調不良の生徒が続出しました。そのため、1年B組は10/2(木)まで学級閉鎖を実施します。他のクラスの生徒も、具合の悪い場合は、ゆっくり休養してください。

### ●インフルエンザ

咳や頭痛、鼻水やのどの痛みなど上気道の症状に加えて、38度以上の高い熱、倦怠感や関節痛などの全身症状が起こります。また、症状が急激に表れるのも特徴です。しかし、最近のインフルエンザの研究では、「発熱せず、鼻水やのどが痛いだけの軽症例」が多く存在していることがわかってきています。

インフルエンザは、発症した後5日目を経過してかつ解熱後2日経過するまでが出席停止期間ですが、7日目位までは感染能力があります。登校解除後も、7日目位まではマスク着用を心掛けてください。

### 感染症の主な感染経路

**空気感染**

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径5μm以下。長時間空中を漂い、広範囲にひろがる。

**エアロゾル感染**

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。

**接触感染**

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

**飛沫感染**

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径5μm以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

### ●新型コロナウイルス

発熱・鼻汁・喉の痛み・せき・倦怠感・息苦しさといったかぜやインフルエンザに似た症状や、嗅覚異常・味覚異常、下痢などが現れることがあります。

ウイルスを寄せ付けないためにはこまめな換気や石けんでの手洗いうがいが大切!



### 保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は**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**、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は**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**は出席停止になります。



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	症状軽快後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	症状軽快後1日目	登校OK

# 感染症

## みんなで協力して 流行を防ぎましょう



### 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



### 風邪じゃないのに鼻がムズムズ…「秋の花粉症」かもしれません！

例年、8月から11月にかけて、ブタクサやヨモギ、イラクサ、カナムグラといった草花が原因でくしゃみや鼻水などのアレルギー症状が出る人が多く、**秋の花粉症**と呼ばれています。植物名で聞いてもピンと来ないかもしれませんが、これらはほぼ全国的に分布する、いわゆる「雑草」です。目や鼻の症状だけでなく、のどの痛みやじんましんなど全身に症状が出ることもある他、春の花粉症の原因であるスギやヒノキより花粉の粒子が細かいので気管支まで入り込みやすく、呼吸器の症状が出る人もいます。草花なので「足元から」舞い、大人より身長の高い子どものほうが症状が悪化することもあります。



**秋の花粉症**を引き起こすブタクサやヨモギ、カナムグラといった草花は、空き地や線路沿いの土手、川沿いなどによく密集して生えています。例えば、通学経路に雑草の生い茂っている空き地がある場合、可能であればそこを避けて通るようにするのがおすすめです。また、春の花粉症と同様に、マスクやメガネによる対策も有効です。帰宅時にしっかり衣服の花粉をはらってから家に入りましょう。

ブタクサ	ヨモギ	カナムグラ
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・黄色い穂状の花を咲かせる</li> <li>・スギ、ヒノキに次いで3番目に多い花粉症の原因となっている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3ミリ程度の薄茶色の花を穂状に咲かせる</li> <li>・葉は草餅などの食材として利用されるほか、漢方薬としても用いられる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雄株と雌株が存在し、異なる形状の花を咲かせる。雄株は小さな花をたくさんつけ、そこから花粉が放出される</li> <li>・葉や茎には下向きのとげがある</li> </ul>
<b>生育場所</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本全国に広く分布</li> <li>・空き地、道端、公園、河川敷、畑などに生える雑草で、住宅地や家の庭などでも見られる</li> </ul>	
<b>花粉の飛ぶ時期</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・8月～12月</li> <li>・ピークは9月～10月</li> </ul>	
<b>花粉の特徴</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・背が低い植物のため、花粉の飛ぶ範囲は数十メートル</li> <li>・花粉の粒子は小さく、換気口などの隙間から家の中に入りやすい</li> <li>・特にブタクサの花粉は小さく、スギ花粉の約半分の大きさ</li> <li>・ブタクサの花粉は、主に午前中に飛ぶとされている</li> </ul>	

