

# 保健便り



令和 8 年 2 月 13 日 飯山満中・保健室

学校管理下で怪我をしたら、医療費の給付が受けられます(加入者のみ)。詳しくは「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」で検索 又は 本校保健室へ

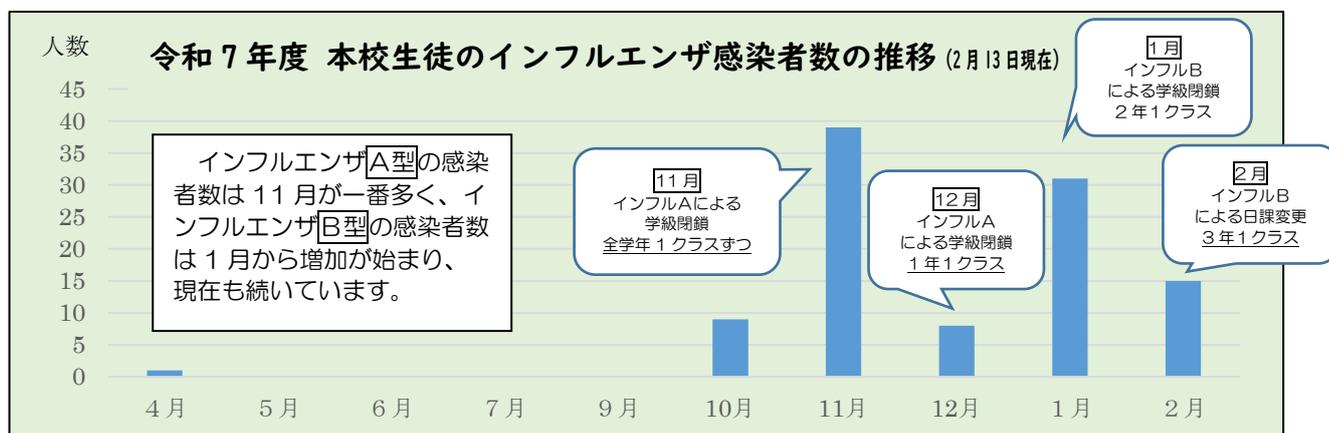
## インフルエンザ予防は 手洗い と 咳エチケット



船橋市では、インフルエンザA型の流行が11月中旬にピークとなり、年末年始を挟んで減少しました。しかし、1月中旬よりインフルエンザB型の流行が始まり、現在も市内小中学校では学級・学年・学校閉鎖の対応が続いています。(船橋市保健所 R8.2.6 付通知より)

また、現在、千葉県全域でも11月の流行期と同様の感染者数となっています。(下記表参照)

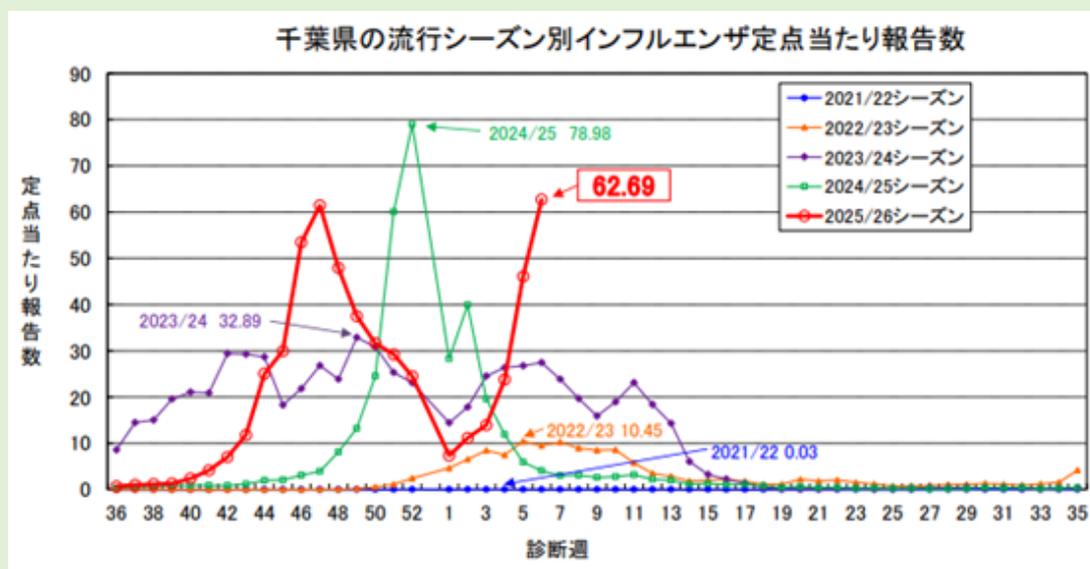
本校も同様、インフルエンザB型の流行が続いていますので、こまめな手洗いをして感染を予防し、咳エチケット(風邪症状があるときはマスク)をして他の人にうつさないように心がけましょう。



※ 本校の学級閉鎖実施状況は、表中に記載した以外にも、10月に新型コロナウイルス感染症の流行により、3年1クラスに実施しました。

### 千葉県感染症情報センター R8.2.12 発表

「千葉県結核・感染症週報<2026年 第6週 (R8.2/2~2/8)>」より抜粋





### 「インフルエンザB型」の主な特徴 (船橋市学校保健会会長 おぐち小児科 小口 学先生より)

- ・微熱で始まり、一旦は解熱したように見えるが、再度発熱・症状が悪化するケースが稀ではない。
- ・微熱で終始し、改善するケース（軽症例）がA型より多い。
- ・のどの痛み、頭痛が初発症状であることが多い。
- ・消化器症状を伴うことがしばしばあり、初期には感染性胃腸炎との鑑別が困難。
- ・A型よりも、迅速検査の陽性になるまでの期間が長く、特に微熱で始まるケースは、翌日の再検査で陽性になることがしばしばある。

### 熱が下がっても、24時間は様子を見ましょう (本校学校医・長尾 望先生より)

発熱があってもすぐに解熱したため医療機関を受診せず、翌日には登校する生徒が見られます。もし、インフルエンザだった場合は、登校しても授業中に体調を崩したり、他の生徒に感染させたりする可能性があります。

そこで、喉の痛みや頭痛等の症状が続き、発熱した場合は、医療機関を受診するとともに、解熱後24時間は再度発熱しないか自宅で様子を見ましょう。

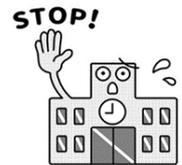


## インフルエンザに感染したら・・・

### (1) 学校への連絡

医療機関で診断されたら、速やかに下記の内容を学校まで伝えてください。

- ① ウイルスの種類「A型/B型/不明」
- ② 発症日「発熱等がみられた日」
- ③ 受診した医療機関名
- ④ 医師から指示された出席停止期間



### (2) インフルエンザの出席停止期間 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

例：発症後2日目に解熱した場合

発症日(0日目)	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目
発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後2日を経過しているが、 発症後5日を経過していないので、 登校できません	登校可能

## 薬物乱用防止教室 が行われました (対象：3年生)

『1回だけでも乱用,持っているだけでも犯罪』

近年では、大学生による大麻所持や、インターネットで売られていた大麻に似た成分で作られたグミやクッキーを食べて、救急搬送された人が複数いたことが、大きな話題になりました。

また、風邪薬などの市販薬を用法・用量を守らずに大量に摂取する「オーバードーズ」も、中・高校生の間で問題化しています。

そこで、1月15日(木)に、本校学校薬剤師 柳 直樹 先生から、

- ① 薬物乱用とは？
- ② 代表的な違法薬物
- ③ 薬物乱用による脳への影響
- ④ 身近にある市販薬やエナジードリンクの利用の仕方
- ④ 誘われた時の断り方・相談窓口 などのお話を聞きました。



### ・・・参加した生徒の感想・・・

薬物は、違法薬物をもったり摂取するだけでなく、病院から処方されたものを規定の量や回数を守らず使うことも薬物乱用になることがわかりました。また自分に処方されたものは自分のためにあるものなので他の人に上げたり、もらったりしてはいけないこともわかりました。オーバードーズなどの過剰摂取や普段飲むようなエナジードリンクなどにも注意することが必要であることがわかりました。



# インフルエンザ警報発令中！



～ご家庭での感染症対策にご協力を～

2024-2025 シーズンは、インフルエンザが急増したことに伴い、新型コロナウイルス感染症が流行していた時期と同様に、市内の医療や救急の体制がひっ迫しました。そのような状況下では、緊急で医療を必要とする他の疾患を抱える患者に医療が行き届かなくなるおそれも高まります。

今年は年明けより、インフルエンザが再び急増しています。ご自身・ご家族の感染を予防することで市内の医療や救急を守り、必要な方に医療が行き届くよう、「ご家庭での感染症対策」にご協力をお願いします。

## お子様の健康状態の観察

- 喉の痛み、頭がぼんやりするなど、いつもと違う様子を感じたら検温をしましょう
- 発熱がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう



- 症状がある場合は、登園・登校を控え、無理せず自宅で休養しましょう



## ご家庭での感染症対策

- こまめな換気、50～60%の室内湿度
- 十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけ、免疫力の維持・向上
- 帰宅時、食事の前後、トイレ後などの手洗い



必要な方に医療が行き届くよう、ご協力を！

- きょうだい間での感染リスクを抑えられるよう、ご家庭内でもせき、鼻水など症状があるときは、**せき咳エチケット**を心がけましょう

## 体調不良時の相談先の確認

### 最寄りの医療機関

夜間・休日に受診できる医療機関の案内

ふなばし健康ダイヤル 24

☎0120-2784-37 (年中無休 24 時間)

※電話番号非通知設定、公衆電話、一部 IP 電話からはつながりません。

夜間のこどもの急病や受診するか迷った場合の相談

こども急病電話相談

☎#8000 (プッシュホン回線・携帯電話から)

☎043-242-9939 (ダイヤル回線から)

年中無休 午後 7 時～翌朝 8 時



## せき咳エチケットについて

せき咳エチケットとは、せき・くしゃみをする際、他の人に飛沫を飛ばさないように、ティッシュやハンカチ、袖や肘の内側などを使って口や鼻をおさえることです

せきやくしゃみなどの症状がある時は、できるだけ、マスクを着用するようにしましょう

