



# ほけんだより12月



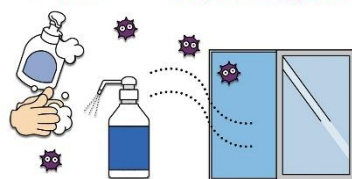
令和7年12月18日

大畠中学校

保健室

手洗い・換気の徹底

今年も残りわずかとなりました。もうすぐ冬休みに入りますね。これから、空気も乾燥し、感染症が流行る時季でもあります。今年は例年より早くインフルエンザが流行しており、県内全体で感染者数が増えています。冬休みに旅行をしたり帰省をしたりする人もいますが、マスクの着用やこまめな手洗い、規則正しい生活を心がけ、しっかりと予防しましょう。

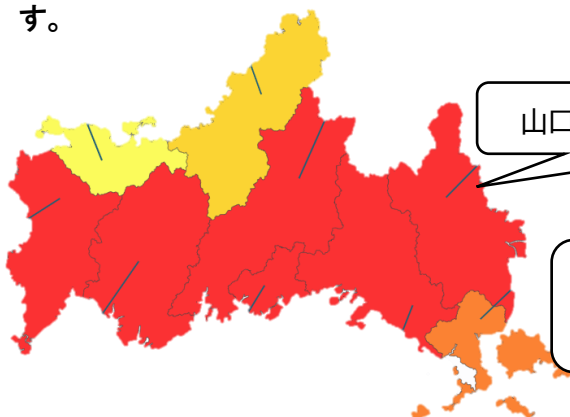


## インフルエンザ流行発生警報発令中！

大きな流行が発生または継続している状態となったときに発令される「インフルエンザ流行発生警報」が山口県内で発令されました。これは、昨年と比べて1か月ほど早く、例年よりも早く流行し始めていることがわかります。

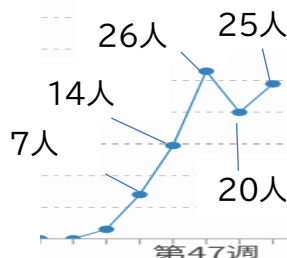
引用：山口県感染症情報システム

柳井市の定点あたりの報告数の推移



山口県内でも流行し続けています。

3週間で、約3倍増加しており、感染者数は増加しています。



約2日の潜伏期間のうち、急速に全身症状(悪寒、頭痛、高熱(39~40℃))が出るのが特徴です。鼻水、咳から始まることもあります。

## 感染症にかかった場合の出席停止期間について

学校において、流行しやすい感染症(インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、おたふくかぜ、みずぼうそう、麻疹や風疹など)は出席停止となり、その期間もそれぞれ決まっています。これは、欠席とは違い、休まなければならない期間です。期間中は湿度と換気に気をつけながら、しっかり休みましょう。インフルエンザの出席停止の期間は「**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**」と定まっています。つまり、発症した日の次の日から数えて、5日を経過し、かつ熱が下がった日の次の日から数えて、2日を経過し、3日目から登校可能ということです。間違えないようにしましょう。

### 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  | 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  | 発熱  | 発熱  | 解熱     | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 登校OK |

基本発症日を0日として、5日を経過するまで休む

### 新型コロナウイルス感染症の場合

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 | 有症状 | 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 | 有症状 | 有症状 | 有症状  | 症状軽快   | 軽快後1日目 | 登校OK |

## 性に関する授業を実施しました！

12月16日の2～4限目に、学年ごとに性に関する授業を実施しました。助産師・保健師である塩谷浩世さんに来ていただき、授業をしていただきました。みなさんは、この授業を受けて命がどのように始まるのかを学ぶことができました。無事に妊娠から出産までたどりつくまで、決して当たり前ではない、とても繊細な道のりです。みなさんがこうして元気に毎日過ごせることは「奇跡」です。自分自身の命、周りの人の命、そしていつか生まれてくるかもしれない命も守れる人であって欲しいと思います。

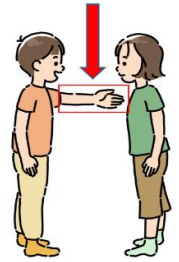


## パーソナルスペース を守ろう！

授業のなかで「パーソナルスペース」を守り、相手との適切な関係を築こう」とありました。これは、人が近づくと不快に感じる空間のことを言います。この距離には個人差があり、また状況によっても異なります。例えば、家族と話す時と学校の先生と話す時、近所の顔見知りの人と話す時では、相手との距離は違います。

人との適切な距離は基本的に**腕一本分**です。人によってはもっと長いと感じる人もいます。相手が不快に感じることはないように、友達や先生とは適切な距離を保ちましょう。さらに、感染症も流行しているため、より人との距離を意識して保つようにしましょう。

パーソナルスペース



## 冬休みはセルフ健康チェック！

冬休みだからといって、夜更かしや朝寝坊、おうちでずっとゴロゴロ生活をする、体調を崩してしまうかも!? 年末年始を楽しく過ごせるように、自分の体の調子や生活のリズムをチェックしましょう。

自分の健康は自分で守る意識とよい習慣を身につけましょう。



### チェックポイント

- ☐ ぐっすり眠れた
- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ 排便をした
- ☐ 顔色はいい
- ☐ 発熱していない
- ☐ かぜやインフルエンザ予防を心がけた  
(手洗い、うがい、換気)
- ☐ 適度に運動した  
(ウォーキング、ストレッチなど)
- ☐ ゲームや動画視聴の時間を決めて、守った
- ☐ お酒やタバコに誘われても断る (断った)

画像出典：「健康教室」東山書房