

## ●インフルエンザを予防しよう！！

本校では、12月の後半からインフルエンザが流行し、学級閉鎖したクラスもあり、私の周りでも苦しい思いをした人が多くいました。

そこで、今後みんなが健康に暮らしていけるよう症状や予防策について調べてみました。

食事の前には  
しっかり手洗いを！



田代委員の手  
最近、早寝早起きが  
できるようになりました。

### インフルエンザってどんな病気？

インフルエンザウイルスはA型B型C型があります。このうち冬に流行する季節性のものはA型とB型です。ウイルスの表面の「H」と「N」という突起の組み合わせによってA型は144の亜型に分けられます。B型は2系統に分けられます。

### インフルエンザの症状は？

それぞれの特徴は以下のとおりですが、最近の研究では、症状が軽い人や、「無症候性感染」の人もいるということがわかってきました。

A型：高熱が急にでて、全身の倦怠感、関節痛、筋肉痛など

B型：下痢などの消化器症状が出やすく、ウイルス性胃腸炎と症状が似ている。そして症状が軽め

C型：A型やB型に比べ稀に感染する。症状は主に発熱、激しい咳、鼻水。

### インフルエンザの感染ルートは？

インフルエンザの主な感染ルートはせきやくしゃみ、会話による飛沫感染と、ウイルスの付いた手で口や鼻に触れることで感染する接触感染です。せきで約90万個、くしゃみで約200万個の飛沫が発生すると言われています。近年は、「エアロゾル感染」と呼ばれる空気中の感染も第3のルートではないかと注目を集めています。



学校薬剤師：岩永博先生

### インフルエンザを予防するためには？

1. 感染症の予防の基本は、手洗いとうがいです。
2. ウイルスは乾燥を好みます。部屋の湿度にも気を配り、喉の乾燥を防ぐため水分をこまめにとりましょう。
3. 換気を徹底してください！
4. おかしいと思ったらマスクの着用をお願いします！

## ●心の健康について考える



川津委員  
今年の目標  
受検する全ての検定  
に合格すること！

気持ちを切り替えるためには他にもこんな方法があります。



自分の思い通りにいかない時、ついついイライラして家族や友人に当たったり、嫌な態度をとったりしてしまいます。そんなとき皆さんはどうしていますか？私は「相手の意見をじっくり聞いてみるように心がけています。いつもニコニコ笑顔が絶えない、前期保健委員長の峰先輩にも対処法を聞いてみました。

僕はあまり、他人の態度にイライラすることはありませんが、何かにつまずいたり怒られたりしたときには

- ・好きな音楽を聴いたり歌ったりする
- ・おいしいおやつを食べる

などして気持ちの切り替えをしています。



峰（前期）保健委員長

まずは冷静になること、深呼吸はお勧めです。運動や散歩をする、本や漫画を読むなどちょっとした工夫で心の健康が戻ることもあります。ぜひ試してみてください。

# —保健室から保護者の皆様へ—

## ●令和7年がスタートしました！！

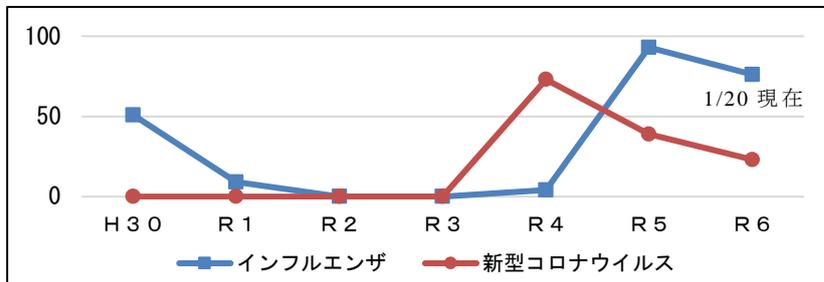
新年を迎え、3年生は卒業に向かって、1・2年生は次の学年に向かって、新たな気持ちで3学期が始まりました。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、年末から猛威を振るい始めたインフルエンザA型の勢いは、1月になってからもいっように衰える気配がなく、県内でも集団での感染が、相次いで報告されています。

本校の、ここ数年の発生状況は右のグラフのとおりです。

これら2つの感染症に加え、今年度はマイコプラズマ感染症や感染性胃腸炎の発生も見られました。

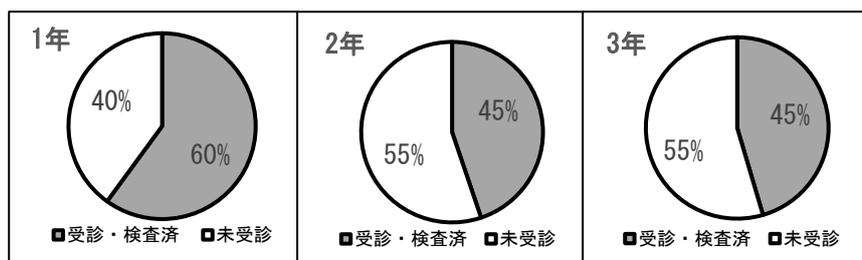


最近では、全国的にインフルエンザB型の感染も目立ち始めたようです。

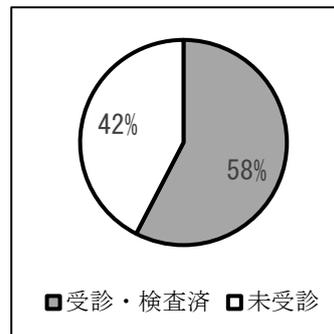
引き続き、ご家庭でも手洗い、うがいの励行、換気の徹底、バランスの取れた食事や十分な睡眠時間の確保など、基本的な予防対策をお願いいたします。

## ～令和7年度 定期健康診断後の受診状況～

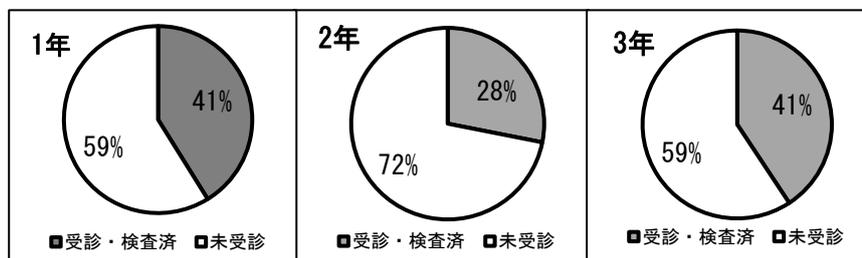
### ●視力検査(0.7以下)



### ●その他の検診 (耳鼻科・眼科・心臓 ・腎臓・運動器等)



### ●歯科検診



4～6月の定期健康診断で異常の見られた生徒には、数回にわたり、検査や受診を勧めています。

冬休み明けに再度、受診状況を調査した結果、視力については4～6割、歯科については6～7割の生徒が未受診であることが分かりました。

また、その他の検診ではアレルギー性の結膜炎や鼻炎の未受診者が多く見られます。

理由を調査した結果、「時間がない」「必要性を感じない」という人がほとんどでした。勉強や部活動で忙しい毎日とは思いますが、長期休暇や考査前などの時間を利用して、受診してもらいたいと思います。

特にむし歯などは、痛みがひどくなってからではなく、予防の観点からも早めの治療が大切です。未受診の人は、年度が終わるまでに受診するようご家庭でも勧めていただけたらと思います。