



令和7年12月1日(月)  
江原中学校 保健室  
NO. 8

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症の流行シーズンがとうとうやってきました。感染症の種類はさまざまですが、感染予防の基本は同じです。いつも通りの対策をいつも以上に念入りにしていきましょう。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、夜空に輝く星は冬のほうが綺麗に見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるからです。また、温かいものを寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。みなさんも、冬ならではの楽しみ方を見つけてみてください。

## インフルエンザ・新型コロナウイルス・マイコプラズマ感染症に注意！

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症の流行についてのニュースをよく見かけます。それぞれの感染症の特徴や感染予防方法について知り、流行に備えましょう。

### 【インフルエンザ】

- 症状: 38℃以上の急な発熱、悪寒、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛をともなうこともある
- 感染経路: 飛沫感染、接触感染
- 予防方法: マスク、石けんでの手洗い、手指消毒、予防接種
- 出席停止期間: 「発症(発熱)した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」 ※発症日は0日目

### 【新型コロナウイルス】

- 症状: 発熱・微熱、頭痛、喉の痛み、咳、下痢や腹痛、倦怠感のほか、味覚・嗅覚の異常が起こる場合がある
- 感染経路: 飛沫感染、接触感染
- 予防方法: マスク、石けんでの手洗い、手指消毒、予防接種
- 出席停止期間: 「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」 ※発症日は0日目

### 【マイコプラズマ感染症】

- 症状: 発熱、頭痛、喉の痛み、倦怠感、長引く頑固な咳
- 感染経路: 飛沫感染、接触感染
- 予防方法: マスク、石けんでの手洗い、手指消毒
- 出席停止期間: 「症状が改善し、全身状態が良ければ登校可能」



### 免疫力チェック!



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

## 風邪に負けないカラダをつくろう

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている  | <input type="checkbox"/> 食欲がない      |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない   | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下  | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている  |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい   |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ   | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

### 0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう!

### 3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

### 7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。





