



あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。3学期は今年度の締めくくりのときであり、新たなスタートへの準備期間でもあります。目標を持ってまっすぐに進んでいきましょう。笑顔と元気いっぱいの1年でありますように・・・  
インフルエンザのシーズンです。自己管理をしっかりとって予防につとめましょう。

志木第二中学校  
保健室  
R6. 1. 9

## 令和5年度 インフルエンザ情報



### インフルエンザにかかると

インフルエンザウイルスに感染して症状が現れます。



- ① 38℃以上の発熱
- ② 頭痛
- ③ 関節痛・筋肉痛などの全身症状
- ④ 喉の痛み・鼻水・咳等の症状

かぜとは  
ここが  
ちがう!

- 全身症状が突然現れる。
- 乳幼児などまれに急性脳症を
- 高齢者や免疫力の低下している人は肺炎を伴う等、重症化する。

### 予防法

- ◎ 流行前のワクチン接種
- ◎ 咳エチケット\*1
- ◎ 流水・石鹸による手洗い
- ◎ うがい
- ◎ 適度な湿度の保持 (湿度 50~60%)
- ◎ 十分な休養
- ◎ バランスのとれた栄養摂取
- ◎ 人混みや外出を控える
- ◎ こまめに換気する

### インフルエンザウイルスの型

- ◇ インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスは、A型、B型、C型、D型に大きく分類されます。このうち大きな流行の原因となるのはA型とB型です。
- ◇ 国内で流行しているインフルエンザウイルスは、
  - ・A (H1N1) 亜型
  - ・A (H3N2) 亜型 (香港型)
  - ・B型 (ビクトリア系統)

### インフルエンザにかかってしまったら・・・

- ① 具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- ② 安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとる。
- ③ 水分を十分に補給しましょう。  
(お茶でもスープでも飲みたいものでよい。)
- ④ 咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないため不織布製マスクを着用する。
- ⑤ 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにする。



法律で  
決まっています

### インフルエンザの 出席停止期間



インフルエンザの出席停止期間は、法律(学校保健安全法)で右記のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児では3日)を経過するまで。

早く熱が下がって、元気になったように見えても、ほかの人に感染させる可能性がありますので、「自己判断での登校」はできません。

インフルエンザの  
秘密の

### ●・・・猛スピードで増殖・・・●

自分の力だけで増殖することのできないインフルエンザウイルスは、2つのとげ(NとH)を使って他の生物の細胞に入りこみ、細胞をこわしながらどんどん増えていきます。1個のウイルスが24時間で1万個に!

### ●・・・「2つのとげ」がカギ・・・●

インフルエンザウイルスにはたんぱく質でできた2種類のとげ(NとH)があります。新型ウイルスが恐れられているのは、これまでのウイルスとはとげの形ががらっと変わり、人間にはまったく免疫のないものになってしまうからです。

### ●・・・ インフルエンザと診断されたら ●・・・

学校にすぐにご連絡ください。志木市では、保護者記入の『登校届』を学校へ提出することになっております。用紙は学校にありますので、担任または保健室までお声かけください。また、「登校届」は志木第二中学校のホームページからダウンロードできます。

\*1 咳エチケット：咳やくしゃみが出るときは、他の人にうつさないためにマスクをする。とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人からそむけ1m以上はなれる。咳をしている人にマスク着用をお願いする。

# 1月の保健行事

- 10日(水)身体測定(1年生)1校時・(2年生)2校時  
11日(木)身体測定(3年生)1校時(若駒)朝の会  
\*体育着 半袖・短パンで身長・体重を測定  
\*爪の検査もします

- 10日(水)ネットモラル講座 6校時  
会場:各教室 オンライン講座  
講師:LINE 未来財団 宮崎奈緒美氏  
SNSの写真の取り扱いについて等

- 19日(金) 志木第二中学校区地域学校保健委員会  
受付 10:25~10:40 開催時間:10:40~12:20  
会場:志木第二小学校 体育館  
内容:テーマ『子どもたちの心と体の健康を考える』  
① 報告 令和5年度 定期健康診断のまとめ  
② 児童生徒発表 志木第二小学校 委員会発表(ビデオ発表)  
③ 講話:『愛を育み、心を育てる  
~やさしさに包まれたなら~』  
講師:メンタルプロモート協会 代表理事  
心理カウンセラー 飯田 文隆(いいた ふみたか)氏  
④ 質疑応答  
\*係登録の保護者の方、よろしくお願いいたします。

- 21日(日)~31日(水)スキー宿泊学習健康観察  
朝夜1日2回検温します。しおりに記入して登校しましょう。
- 25日(木)スキー宿泊学習前健康診断(希望者)  
13:20~保健室 学校医 蓼沼寛先生
- 28日(日)~30日(火)スキー宿泊学習(1・2年生)  
場所:長野県菅平高原スキー場

## 「あおぞら」薬物乱用防止教室が行われました! 12/21(木)

埼玉県警察本部 非行防止指導班「あおぞら」の指導員をお招きし、覚醒剤や大麻など法律で禁止されている薬物の恐ろしさや、たばこやお酒がもたらす体への影響などについての指導していただきました。

【薬物乱用とは】大きく分けて2つ

- ① ルールを守らず薬を使用すること  
オーバードーズ...市販薬の多量摂取。辛い時の逃げ道としての使用が多い。  
薬を飲むだけでは悩みの解決はできません!
- ② 違法薬物を使用すること  
使用しなくても、『持つ・買う・売る・預かる』など関わることも犯罪。  
厳しい罰則→日本...無期または長期拘留、海外...死刑を処する国もある。  
それだけ薬物乱用は危険だということ!

【成人年齢は18歳になったけど...】

お酒やたばこに関する年齢制限は、20歳のままです!  
電子たばこやノンアルコール飲料も絶対にダメ。これらは、大人のために開発されたもので、子どもが使用すると本物に興味が出始めたり、成長の妨げや、将来的に病気になりやすい体になってしまったり、悪影響を及ぼします。

【薬物乱用の入り口】

- ① 親しい人からの誘い
  - ② インターネット上での誘い
- いずれも、皆さんの心につけ込んで誘ってきます。



【誘われてしまったら】

- ① はっきりと断る  
いつ・誰に誘われても、「自分はやらない」という強い気持ちが必要です。
- ② その場から離れる、逃げる  
たとえ知り合いから誘われても、距離を置いて近づかないことが大切です。
- ③ 大人に相談する  
誘われてしまったら、家族・先生・警察に相談しましょう。ただし、インターネットの知り合いには相談してはいけません。最悪の場合、誘惑され引き込まれてしまうこともあります。

薬物は、身近なところに潜んでいます。

正しい知識を持ち、よく考え、ルールを守りながら過ごしていきましょう。

