



令和7年 11 月 11 日発行／富岡中学校 保健室

朝晩の冷え込みが強くなり、季節の移り変わりを感じる頃となりました。

気温差が大きいこの時期は、体調を崩しやすくなります。

毎日の生活リズムを整え、元気に過ごせるようご家庭でもご協力をお願いいたします。

◆ 感染症の予防

県内ではすでにインフルエンザが流行しており、学級閉鎖・学年閉鎖、さらには休校の措置をとっている学校もあります。

本校ではまだ感染症の報告はありませんが、今後も注意が必要な時期です。

感染症予防のために次のことを心掛けることもお勧めします。

- ・手洗い、うがい！
- ・十分な睡眠と食事で免疫力アップを！
- ・無理をし過ぎず早めに休息を！



◆ 冷えから体を守る工夫

寒さを感じると血のめぐりが悪くなり、免疫力が下がることで体調を崩しやすくなります。感染症の予防には、冷えから体を守ることもお勧めします。

- ・気温に合わせて衣服の調節を！
- ・首、手首、足首を冷やさない、三つの首を温めることも効果的！
- ・朝食で温かい汁物やご飯などをとることで、体の中から温まります！

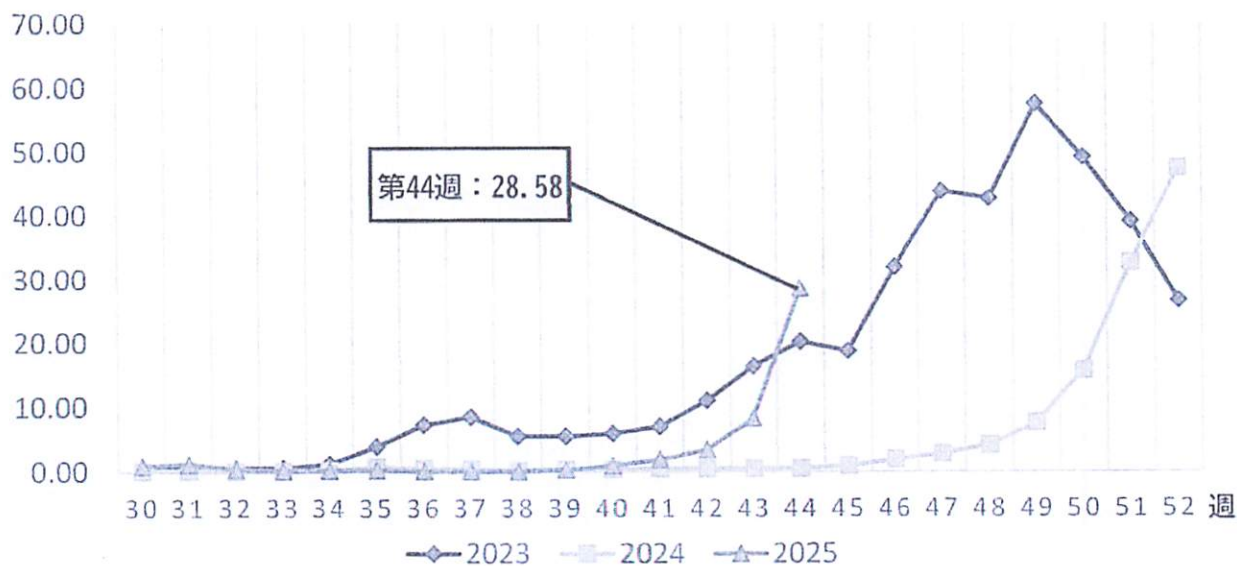
◆ 11月の保健目標

「冬季の健康な生活の仕方を身に付けよう」

インフルエンザ感染急拡大中

宮城県では、令和7年第44週（10/27～11/2）において、仙南・塩釜・大崎保健所管内における1定点医療機関当たりの患者報告数が令和6年度まで運用していた警報発表基準値（30人）を超えました。例年、3月頃まで流行が続きますので、適切な感染対策を行い、感染拡大を予防しましょう。

宮城県での1 定点医療機関あたりの季節性インフルエンザ患者数（人）



インフルエンザとは

原因：インフルエンザウイルスにより感染します。

流行期：例年、11月下旬から3月頃まで流行します。

通常、流行のピークは1月から2月頃で、4月から5月頃にかけて減少します。

症状：1～3日間の潜伏期の後、38℃以上の発熱、咳、のどの痛み、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。多くの場合、約1週間で軽快しますが、重症化すると、肺炎や脳症等を起こすことがあります。

基礎疾患(持病)のある方や乳幼児、高齢者は重症化のリスクが高くなります。

感染経路：飛沫感染（感染者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸って感染）

接触感染（感染者のくしゃみや鼻水等で汚染された物を他の人が手で触り、その手で鼻や口を触ることでウイルスが体内に入って感染）

予防のポイント



手洗い

外出後や食事前など、石けんによるこまめな手洗いやアルコール製剤による手指消毒を徹底しましょう。



換気

こまめに換気を行い、新鮮な空気と入れ替えることを心がけましょう。



咳エチケット

マスクは不織布マスクを使用し、鼻と口の両方を確実に覆い、フィットするように調節しましょう。



予防接種

65歳以上の方等定期接種の対象となる方は、市町村の情報等をご確認いただき、インフルエンザワクチンの接種をご検討ください。