



ほけんだより

令和8年2月17日発行
川崎町立富岡中学校
保健室

立春も過ぎ、暦の上では春ですが、まだまだ朝夕の冷え込みや、屋内外の気温差により、疲れがたまりやすいです。ご家庭でも「十分な睡眠」「朝食をとること」「規則正しい生活」を意識し、体調管理へのご協力をお願いいたします。

また、防寒対策として、これまで同様、上着の着用や重ね着等お子さんへお声掛けいただきたいと思います。



◆感染症の予防について

インフルエンザなどの感染症が流行っています。町内でも学年閉鎖の措置をとったという情報が入っています。学校では、換気や手洗いの声かけを行っていますが、ご家庭でもこれまで同様に以下の点についてご留意ください。

- ①発熱（微熱を含む）、せき、のどの痛み、下痢、嘔吐などの症状が一つでもある場合は、無理をせずに、休養をとってください。
- ②体調がすぐれない時には、登校を控え、早めに医療機関を受診し、体調が十分に回復してから登校することで、本人の回復を早めるとともに、周囲への感染拡大防止にもつながります。
- ④病院から感染症の診断を受けたら、学校にご連絡ください。回復後、登校してからになりますが、学校から保護者の方に書いていただく用紙がありますので、お渡しいたします。

◆2月5日学校保健委員会を開催しました

学校医の福岡なつみ先生、学校歯科医の西村英紀先生、学校薬剤師の田口眞次先生、歯科衛生士の青木久美子先生、栄養教諭の戸羽美希先生、PTA会長の佐藤義信さん、PTA副会長の岡本葉月さん、安全厚生委員長の佐藤湖さん、第1学年委員長の小島志織さん、にご出席いただきました。

当日は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行状況、歯みがきの大切さ、市販薬の正しい使い方、食育指導の成果などについて情報共有を行い、川崎町としておし歯と肥満について予防と対策が必要というお話がありました。本校でも引き続き、助言や指導を行っていきたいと思います。



インフルエンザの感染者数が再び増加しています

宮城県の感染症発生動向調査では、令和8年第5週（1/26～2/1）において、県内の1定点医療機関当たりのインフルエンザ患者報告数が4週連続で増加しています。

全国的にB型インフルエンザウイルスの検出割合が増えており、保健環境センターや県内の医療機関の病原体検出情報においても、B型の検出が確認されておりますので、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。ヒトに感染するインフルエンザウイルスはA型、B型、C型の3つの型があり、このうち大きな流行の原因となるのはA型とB型です。

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、加湿

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。空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%から60%）を保つことも効果的です。



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、フィットするよう調節しましょう。



予防接種

予防接種は、発症を抑える効果や重症化を予防する効果がありますので、接種を検討しましょう。