



令和7年12月1日
練馬区立旭丘中学校
12月号 保健室

先月は、各学年でインフルエンザの感染が見られましたが、拡大することなく終えることができました。今年も残り1ヶ月です。元気に冬休みを迎えるよう、引き続き学校全体で感染対策に取り組んでいきましょう。

今月の保健目標 『感染症に注意しよう』

11月号では、感染予防の基本をお伝えしましたが、実践できているでしょうか？
感染予防の知識に加えて、感染症の知識も身に付けておくと、早期に気付くことができて、周りの人への影響を少なくすることにもなります。

感染症によって、症状や潜伏期間が異なりますので、正しい知識を身に付けておきましょう。

冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1~3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1~2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2~4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

インフルエンザA型・B型の違い

A型は高熱・強い悪寒・関節痛・筋肉痛・頭痛等が急激に出るのが特徴で、B型は、発熱は比較的緩やかで、だるさや胃腸症状が続くことが多いと言われています。
潜伏期間や感染期間は同程度で、B型の流行時期はA型より遅く、2月~4月にかけて増える傾向にあります。



冬の『かくれ脱水』に注意！

脱水症状というと、夏のイメージですが、湿度が低く乾燥する冬も、気付かないうちに水分が失われ、自覚がないまま脱水状態に陥る恐れがあります。

これを『かくれ脱水』と言います。

かくれ脱水を防ぐには、**こまめな水分補給**が大切です。

のどを乾燥させず、ウイルスの侵入を防ぐ感染症対策としても、
水分補給を意識してみましょう。



- ① 朝起きた時にコップ1杯の水、白湯を飲みましょう。
- ② 朝ごはんを食べましょう。食事の時に飲むスープやみそ汁、お茶なども大切な水分補給です。
- ③ 運動した後や入浴前後にも水分補給をしましょう。



続けよう！メディアコントロール



メディアをコントロールし、規則正しい生活を送ることは、免疫力を高め、感染症予防にもつながります。メディアコントロールの期間は終了しましたが、継続して行っていきましょう。

コントロールカードより
コントロールするための工夫 実践例を紹介

- ・使ってよい時間以外は電源を切り、目に入らないように遠くに置いた。
- ・家族に「今日は1時間しかTVを見られない」と宣言して協力してもらった。
- ・スマホやゲームの時間設定をした。
- ・塾の自習室や図書館へ行き、メディアを使えない状況にした。

その他にも、家の中でも場所を制限する（リビングだけで使用する、寝室では使用しない等）、電源を切る時間を具体的に決める、代替となるような趣味を見付けるなどの工夫ができます。これらを参考に、自分でも取り組めそうな工夫を実践して自己管理に努めましょう。

