



令和7年11月4日
佐倉市立志津中学校
保健室

10月の中旬から急に気温が下がり、体調を崩す人も増えてきました。志津中では、感染症が広がるような状況ではありませんでしたが、近隣では流行もみられています。朝から調子が悪いと感じる時は、必ず検温をしてください。そして、普段よりも体温が高い場合は、無理をせず自宅で休んで様子をみてください。みんなで元気に学校生活を送れるよう、感染症予防を徹底して気を付けていきましょう。

※ かぜ・インフルエンザはどのようにうつるの？ ※

ひまつ 飛沫感染

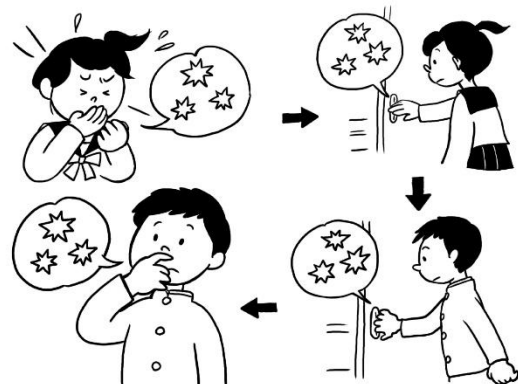
インフルエンザに感染した人が、せきやくしゃみをする、ウイルスを含んだ飛沫（つばのしぶき）が周りに拡散します。



周りにいる人の口や鼻の粘膜に飛沫が入ることで感染します。せきやくしゃみの飛沫は約2～3m先まで飛び散ります。体調の悪いときには人が多く集まる所に外出するのはなるべく控えるようにしましょう。

接触感染

インフルエンザに感染した人がせきやくしゃみをしたときに、口を覆ったり、鼻をぬぐったりした手にはウイルスが付着します。



ウイルスのついた手で触れた場所にはウイルスが付着し、さらにその場所に触れた別の人の手につきます。その手で自分の口、鼻の粘膜に触れることで感染します。そのため、不特定多数の人が触れる場所を触ったときは、手で顔に触れないようにし、こまめに手洗いをします。

かぜ・インフルエンザの予防



こまめに手を洗う



うがいをする



マスクを着用する



こまめに換気をする



十分な睡眠・栄養をとり、適度な運動をして免疫力を高める



自分用の清潔なハンカチ・タオルを使う



加湿をする

11月の保健行事

27日（木）歯科管理健診
1年5組～6組
ときわぎ学級

保護者のみなさまへ ～保健室からのお願い～

いつもマチコミメールでの欠席連絡にご協力いただきありがとうございます。

欠席連絡について1点お願いがあります。体調不良での欠席の場合、お子様の症状について具体的に記載していただくと大変助かります。また、受診の有無についても教えていただけるとありがたいです。

例1）頭痛、のどの痛みがあるため。熱はなし。自宅で様子をみます。

例2）咳とだるさがあるため。熱はなし。金曜日の夜に発熱（37.8℃）があり、土曜日に受診し、風邪との診断を受けています。

例3）今朝から発熱（38.3℃）しているため。家族がインフルエンザに罹患しています。本日午後、受診予定です。

など

感染症が流行する時期になってきましたので、感染拡大防止の観点から、できるだけ早い段階で詳細な状況を把握したいと考えております。お手数をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。