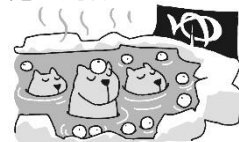
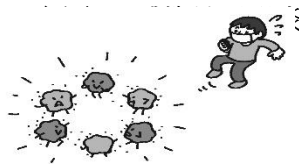


令和元年12月2日
川口市立上青木中学校
保健室発行



上青木中学校 感染症流行情報（12月2日現在）

11月に入り、体調不良による欠席者や早退者が増え、合唱祭の頃にはインフルエ
が流行してしまうだろうと心配していましたが、12月2日現在、上青木中学校では、



インフルエンザ 0 人 感染性胃腸炎 0 人 です。

昨年よりは流行のスタート時期が遅いように感じますが、12月に入ると流行はさらにピークを迎えます。

上青木中学校でも「せきエチケット」「マスクの着用」「ティッシュペーパーなどを使う」「上着の袖や内側で覆う」などの感染症予防対策を実施しています。

守ろう！「せきエチケット」

マスクを着用する

マスクで鼻からあごまで覆い、
あごとマスクの間に
隙間ができないようにします。

ティッシュペーパーなどで覆う

鼻と口を覆った
ティッシュペーパーは捨てましょう。

上着の袖や内側で覆う

つつさのときには
腕で鼻と口を覆います。

嘔吐・下痢は絶対に我慢をしないこと！！

感染性胃腸炎は、とにかく身体の中
し切ることがポイントです。おさまる
方が身体も楽になります。吐いてしまっ
うがいをし、水分補給をしましょう。



なぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

病名	症状	熱	せき くしゃみ	鼻みず 鼻づまり	のどの 痛み	関節など 体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気 おう吐	下痢
一般的な かぜ		37~38℃	○	○	○	-	○	-	-	-
インフルエンザ		38℃以上	○	○	○	○	○	-	-	-
ノロウイルスなどの 感染性胃腸炎		△	-	-	-	-	-	○	○	○

※おおよその目安です。経過や重症など、体の状態や症状によって違いがあります。

【よくある質問】

インフルエンザや感染性胃腸炎などによる出席停止期
間を学校にお問い合わせいただくことがたまにありま
す。

基本的には「**かかりつけのお医者様の指示に従っていただく**」ことが原則です。

学校は生徒が欠席している間の様子や、発熱・嘔吐の
期間がわからない為、「○日まで欠席してください」「○

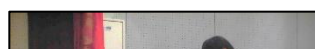
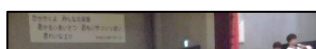
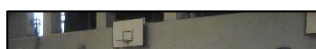
11月21日（木）上青木小学校体育館にて、小中連携 合同学校保健委員会を開催しました。

テーマ 「 足元から考える健康づくり“足育”（あしいく） ~靴は足を、足は体を、体は心を健康に

します~ 」

講 師 日本教育シューズ協議会 武原充宜 氏

現在、足のトラブル（外反母趾や巻き爪、偏平足など）を抱えた子どもたちが多くなっています。その原因は「足に合わない靴



を履いているから」と言われ、足と靴のサイズ差が大きくなると足トラブルは増加するというデータもあります。

合同学校保健委員会では、自分の足に合った靴の選び方、足を育むための運動などを実際に体験しながら学びました。

講演会では趾の運動を実際に行い、その効果を体感することができました。