

2026年まで、あと 9日!

ほけんだよい

令和7年12月23日

明豊中学校 保健室

12月号

冬休みも
元気に
過ごそう

もうすぐで2学期が終了します。充実した学校生活を送ることができましたか？そして、心身共に健康に過ごすことができましたか？9月からの学校生活を振り返って、良かったところや改善した方が良いところを見つけてみることで、自己理解を深めましょう。自分のことは自分が一番大切にしてあげてくださいね。冬休み期間中も体調管理を意識して行動しましょう。手洗いうがいや加湿・密を避けるなどの予防と、咳エチケットなどの対策を下のイラストで確認しましょう！

感染注意報



冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ

ノロウイルス

新型コロナウイルス

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

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

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

冬の感染症の知識をつけてましょう！インフルエンザやコロナは飛沫感染（咳・くしゃみ等で飛び散った飛沫を吸い込む）や接触感染（ウイルスが触れた手で口や鼻を触る）が原因です。感染経路を知ったうえで行動を改めたり、より一層気をつけたりして、感染症をしっかり予防しましょう！

保護者の方へ

現在、インフルエンザが流行しております。年度当初にお示しいたしましたが、豊島区では①インフルエンザと②新型コロナウイルスに罹患された場合、医療機関のひつ迫軽減のため、「登校許可書」の提出は一律不要となっております。ご留意いただきますようお願いします。

以下の感染症の場合は、「登校許可書」が必要となります。証明書は豊島区HP・本校HPにございます。

【対象の疾病】

百日咳・麻疹（はしか）・流行性耳下腺炎・風疹（三日はしか）・水痘（水ぼうそう）・咽頭結膜熱・結核・腸管出血性大腸菌感染症（O-157など）・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・感染性胃腸炎・マイコプラズマ肺炎・溶連菌感染症など

そのひと言、
ちくわんと刺さって
いませんか？

伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

- こうしてくれるとうれしいな

なんで
できないの？

- ちょっと
通してくれる？

やめて！

- どうしたら
できるかな？

いいで

- 小さい声に
してほしいな