

# げんき11月号



唐津工業高校保健室　2026

今年は、例年より早い９月からインフルエンザが流行期に入りました。本校でも唐津くんち明けから罹患者が増加しましたが、現在は徐々に落ち着いてきています。しかし、今後もインフルエンザが猛威を振う恐れがありますので、インフルエンザについて正しく理解し、手洗いや換気などの基本的な感染対策を徹底して予防に努めましょう。

## インフルエンザに要注意！



ポイント①：突然の高熱で発症することが多い。

### インフルエンザとは？

原因：インフルエンザウイルス
症状：高熱（38℃以上）鼻水、咳、くしゃみ、倦怠感、頭痛、関節痛等の全身症状が強く出る。

### 感染したら何日で症状が出る？

感染してから１～３日後に症状が出る

ポイント②：症状が出る１日前からウイルスを排出しているため、マスク着用は効果的。

### 人に感染する期間は？

症状が出る１日前から、発症（発熱したり強い症状が現れた日）後、５日間は感染する。

ポイント③：出席停止期間前に登校することで、感染拡大を招く。
出席停止期間は正確に守ろう！！

### 学校の出席停止期間は？



「発症後５日を経過し、かつ解熱後２日を経過するまで」

| （例） | 発症日 | 発症後５日間 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
| 発症後２日目に解熱した場合 | | | 解熱 | 2日経過 | | | 登校可能 | |
| 発症後３日目に解熱した場合 | | | | 解熱 | 2日経過 | | 登校可能 | |

## 治療は？

**抗インフルエンザ薬による治療が一般的**です。

**ポイント④**
**受診のタイミング：発熱後 12～16 時間以上経過した後、発症後 48 時間以内。**

## 予防法は？

手洗い、マスク着用、換気、丁寧な歯磨き（フロス使用）等に加え、**最も効果的な予防法は「ワクチン接種」**と言われています。

**ポイント⑤：ワクチン接種について**
- **効果：発症のリスクを下げ重症化を防ぐ**
- **効果が出るまで：接種後、約２週間程**
- **効果の持続期間：約 3～5 か月**

**※11 月中の接種が推奨されます！**

## 学校に提出する必要な証明書は？

**出停期間中、保管を忘れずに**

**① 抗ウイルス薬が処方されていることが確認できる薬の説明書**
**② 保護者記入の罹患証明書（学校様式有）→出停明け、登校した際に配布します。**

**重要なお知らせ**

## ★災害共済給付システムリニューアルについて

※令和９年１月から日本スポーツ振興センターの「災害共済給付システム」が新しくなります。システムリニューアルに伴い、**災害共済給付金の申請手続きが一時的に停止(令和８年１２月中)**されます。



### ■令和９年１月以降の申請方法について

新システムでは、保護者の方にスマートフォンやタブレットなどで、「医療等の状況」等を撮影しアップロードして書類を提出することになります。

システムの操作方法等については、申請が必要の際に個別に説明をします。




## 「りんご」を食べると医者いらず！？



りんごは、「1 日 1 個のりんごは医者を遠ざける」のことわざがあるほど健康に良い果物です。

**りんごの効能**
**りんごには、ポリフェノール成分が多く含まれ、がん・糖尿病・肥満・動脈硬化予防や花粉症・アトピー性皮膚炎等のアレルギー症状も抑える**と言われています。

**お薦めポイント**
りんごのポリフェノール成分は、りんご**皮下に多く含まれることから、よく洗って、皮をむかずに食べるようにしましょう！**