徳島県立鳴門高等学校定時制 保健だより

健体康心（けんたいこうしん）

2026年10月15日(木)
発行　No.12

インフルエンザ、もう流行しています！

～「冬になってから」ではありません ～

まだ10月ですが、全国的にインフルエンザの感染が広がっています。徳島県でも患者報告数が急増しており、県内でも学級閉鎖・学年閉鎖も出ています。「まだ秋だから大丈夫」ではありません。

これから一人ひとりが感染をもらわない・広げないことが大切です。

徳島県：定点当たり
4.24人　⇒　10.27人
（この1週間で約2.4倍!!）

『今日からできること』４つを実行!

◎うつらない・うつさないために

1. **手　洗　い**：帰宅後、食事前、鼻をかんだ後など。
2. **換　　気**：寒くても、ときどき空気を入れ替える。（教室は常時換気しています！）
3. **咳エチケット**：咳やくしゃみがあるときはマスクなどで周囲に配慮。
4. **睡眠・食事**：疲れているときこそ、無理をしない！

◎睡眠不足・疲労がある状態で無理に登校しない！！

『もし症状が出たら・・・・』「ちょっとしんどいけどいける」は要注意

◎発熱、強いだるさ、頭痛、関節痛、咳、のどの痛みなどがあるときは、無理をせず休養しましょう。
体調がおかしいと感じたら、早めに家族や学校へ伝え、必要に応じて医療機関へ相談してください。

◎インフルエンザの出席停止期間

欠席扱いではなく、登校してはいけない期間です。「発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまで」
（学校保健安全法施行規則で定められています。）

◎「出席停止届」については、本校ホームページからダウンロードできます。登校再開後、「出席停止届」と「必要書類」（診療明細書、処方薬の袋、薬剤処方箋、抗原検査結果等を添えて、担任に提出してください。

養護担当より

この前、家族がインフルエンザA型に!
「私もうつるかな…」と思いましたが、幸い発症せずにすみました。感染しなかった理由は分かりませんが、
手洗い・換気＋普段からの睡眠や生活リズム
の大切さを改めて実感。
よく寝る・食べる・休む。
ヤッパリ毎日の健康管理が基本ですね。

Stay Healthy