



# ほけんだより

12月号



令和7年  
12月号  
和木中学校 保健室

12月に入り、2025年も残り1か月となりました。今年を振り返り、やり残したことを見直しながら元気に過ごしましょう。

現在、インフルエンザが大流行しているため、手洗い・うがいをしっかり行い、咳が出る生徒はマスクを着けるなど、予防を心がけましょう。

## インフルエンザが流行中です！

### 症状

- 突然の高熱（38℃以上）
- 関節痛
- 喉の痛みや身体のだるさ

ふつうの風邪よりも症状が重く、体力を奪う事があります。

### ▽予防のポイント

- ・手洗い・うがいをしっかりする
- ・咳エチケット（マスク・袖で口を押さえる
- ・換気をこまめに行う
- ・十分な睡眠とバランスの良い食事

※少しでも「体調がいつもより違うな」と感じたら、無理をせず休むことも大切です。



## 和木中学校の感染状況



病名	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
9月	0人	6人
10月	0人	2人
11月	2人	1人

現在、和木中ではインフルエンザ・コロナの感染者は少ないですが、岩国市内の中学校では10月頃からインフルエンザの感染者が増えています。冬休みのあいだも、引き続き体調に気をつけて過ごしましょう。

### ◆出席停止となった場合の書類の提出について

感染症にかかり出席停止となった場合、『出席停止に係る診断報告書』の提出が必要です。（医師の診断書は必要ありません。）

和木中学校ホームページの「お知らせ」からも印刷できますので、保護者の方が記入をされ、学校へご提出ください。

※印刷が難しい場合は学校で配付していますので登校した際に保健室に取りに来てください。

## 出席停止の基準について

病名	出席停止期間	病名	出席停止期間
インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで	新型コロナウイルス感染症	発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで、または、5日間の適正な抗菌剤による治療が終了するまで	結核	
麻しん（はしか）	解熱した後、3日を経過するまで	髄膜炎菌性髄膜炎	
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発症した後、5日間を経過し、かつ、全身状態が良好となるまで	流行性角結膜炎（はやり目）	
風しん	発疹が消失するまで	溶連菌感染症	
水痘（みずぼうそう）	すべての発疹が痂皮化する（かさぶたになる）まで	マイコプラズマ肺炎	
咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで	アデノウイルス感染症	