



令和6年 12月19日
調布市立第四中学校
保健室

12月に入ってからインフルエンザが流行っています。11月号でもお伝えしましたが、**どんな風邪にも負けないためには、“免疫力を高めること”が大切です。**

もう一度、自分の生活習慣を見直してみましょう。春から何度も「ゆっくり寝ましょう」とお伝えしています。しかし、夜更かしをして体調を崩してしまう人が来室者に多く見られます。特に3年生は受験を控えています。塾で帰宅時間が遅くなってしまうこともあるかもしれません。しかし、風邪をひいてしまえば、今まで頑張ってきた“努力が水の泡”になってしまいます。バランスのよい食事とエネルギーを補給し、ゆっくり体を休ませる時間を作ってほしいです。ぜひ、冬休みも体調管理を万全にしましょう。

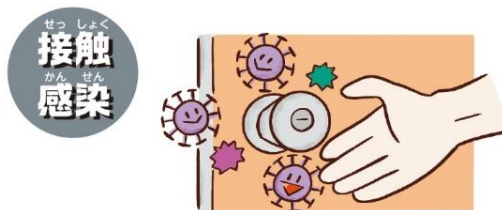


ウイルスはどこから来るの？

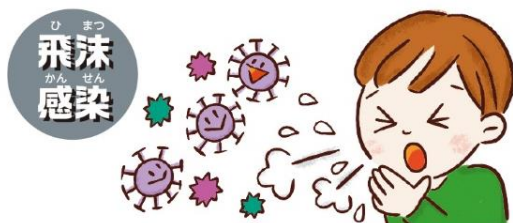
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがい大切です。
こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。

保護者の皆様へ

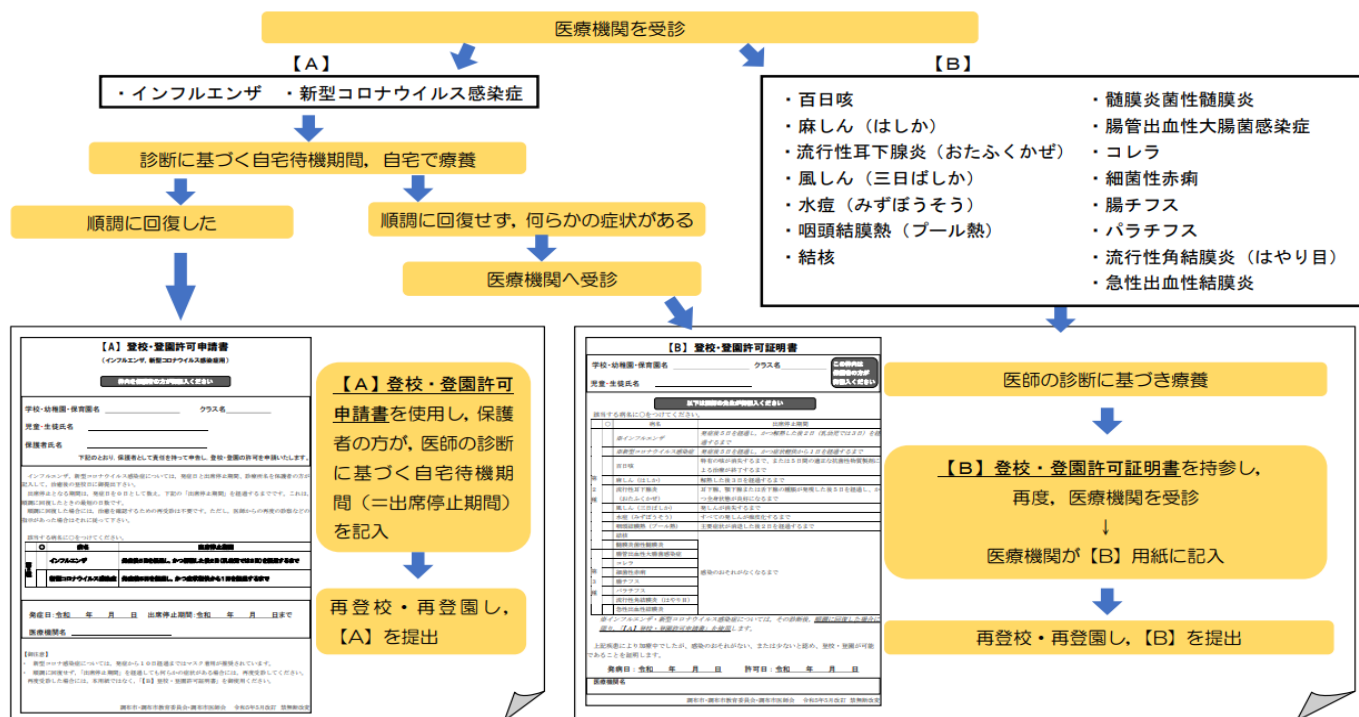
日頃より学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。12月は発熱に伴う早退でお迎えを依頼することも多く、保護者の皆さまにはご負担をおかけしました。お忙しい中、お時間を調整していただきありがとうございました。

体調を崩しているときの早退は、『お迎え』をお願いしています。下校の際の道中や、帰宅後の自宅で体調を崩した場合が心配ですので、ご協力ください。インフルエンザ等の感染症に罹患した場合は、再び登校する際に以下の書類が必要になります。調布市では【A】登校許可申請書 または 【B】登校許可証明書 の2種類があります。学校 HP よりダウンロードできます。インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に罹患した場合で、順調に回復した場合は【A】をご家庭でご記入いただき、学校までご提出ください。



感染症に罹患した場合に御提出いただく証明書の分類

調布市立学校及び調布市内保育園・幼稚園（一部を除く）では、感染症に罹患した場合、感染拡大を防ぐため、医師の確認が得られた後に再登校・再登園をしていただくようお願いしています。感染症によって、御提出いただく証明書が異なりますので、下記フローにより御確認ください。



資料：市 HP 登校・登園許可申請書・証明書より

なお、上記に記載されていない感染症（ヘルパンギーナ・手足口病・マイコプラズマ感染症等）は、調布市医師会より「出席停止扱いとしない」とされています。幼稚園・保育園とは扱いが異なりますので、ご注意ください。ご不明な場合は、保健室までお問合せください。

いよいよ来週から冬休みが始まります。年末年始はイベントがあり、夜更かしや朝寝坊、食べ過ぎてしまうこともあるかと思いますが、楽しむことも大切です。家族や久しぶりに会う親戚など、有意義な時間を過ごしてください。リフレッシュしたみなさんと3学期の始業式に会うことを楽しみにしています。

「いまいち登校に気が乗らない」という人は、保健室を覗いてください。

