



2025. 5. 13
松本工業高校
保 健 室

5月はさわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。気圧の変化で自律神経が乱れやすく、疲れも出るため頭痛や腹痛で来室する生徒が多い季節です。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん、と、適度な運動。連休中に生活リズムが崩れてしまった人は、朝起きた時にカーテンを開けて体内時計をリセットしよう！



新型コロナを経験し、健康チェックが習慣になっている皆さんですが、本校でインフルエンザB型が流行してしまいました。B型は発熱などの症状が緩やかに始まり、潜伏期間が長いという傾向が見られ、初期の咳で感染が拡大したと考えられます。40度の高熱が何日も続いたり、胃腸症状が重いケースもあり、大変な思いをした人もいましたし、学級・学年閉鎖になり授業が進まずに不安になったり、急な変更で予定通りにいかないストレスも大きかったと思います。

集団生活での感染対策についてもう一度見直し、みんなで対策を続けましょう。

長引くせきは … マイコプラズマ感染症かも？

県内で百日咳や麻しん(はしか)の感染者も確認されています！

2週間以上つづくせきは病院で診てもらいましょう！！



風邪症状で疑われる感染症はインフルエンザや新型コロナではありません。

「受診してインフルエンザや新型コロナは陰性だったけれど、2週間以上も咳が続いている」

「熱はないけれど咳が続いている」「発疹が出てきた」などの症状があれば受診をしてください。

マイコプラズマ 感染症	発熱や頭痛、全身のだるさから始まり、3～5 日後に乾いた咳が起こり3～4週間 続く場合もある。飛沫感染や接触感染し、潜伏期間は2～3週間。治療は抗菌薬 が有効。
百日咳	コンコンと連続し止まらない特有の咳が長期間続く。接触感染や飛沫感染し、潜 伏期間は1週間ほど。 <u>感染力が非常に強い</u> 。治療は抗菌薬が有効。定期が予防接 種だが、免疫低下している場合がある。
麻しん(はしか)	飛沫感染・接触感染の他に <u>空気感染</u> し、 <u>感染力が非常に強く</u> 、発熱前日から感染 させる。症状は咳、発熱、眼の充血、コプリック斑(口内)、全身の赤い発疹で、重症 例もある。日本では 2015 年に麻しん排除認定がされたが、海外から持ち込まれ 近年再び流行し始めている。学校で1名発症した段階で速やかに拡大防止策が必要 となる。

咳エチケット、マスクの着用で拡げない、ウイルスをもらわない対策を徹底しましょう。

何より、風邪症状があれば登校を控え、適切なタイミングで受診をお願いします！！

感染症と診断された場合は、学校へ連絡し、医師の指示を受けてください。

学校で予防すべき感染症と診断された場合の出席停止期間は以下のとおりです。

一覧にあげた学校感染症と診断された場合は学校（担任）に連絡をしてください。

▶ 治癒後、登校を再開する際には以下の書類を学校（担任）へ提出してください。

（ホームページよりダウンロードできます。ダウンロードできない場合は、担任へお申し出ください。）

- ・インフルエンザ ⇒ 『治癒報告書』保護者の方が記入してください。
- ・新型コロナウイルス感染症 ⇒ 『出席停止期間終了報告書』保護者の方が記入してください。
- ・上記以外の感染症 ⇒ 『登校許可書（治癒証明書）』医師に記入していただいでください。

➡ 松工 HP



▶ 学校感染症の種類と出席停止期間の基準

分 類	病 名	出席停止期間の基準
第2種	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
	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
	麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
	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現した後5日間を経過し、かつ全身状態が良好となるまで
	風しん（三日ばしか）	発疹が消失するまで
	水痘（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
	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
	新型コロナウイルス感染症	発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快後1日を経過するまで
	結核	症状により学校医その他の医師が感染のおそれがないと認めるまで
	髄膜炎菌性髄膜炎	症状により学校医その他の医師が感染のおそれがないと認めるまで
第3種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎 ⇒ 症状により学校医その他の医師が感染のおそれがないと認めるまで	
	【その他の感染症】手足口病、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎、溶連菌感染症などは、受診医療機関医師より出席停止期間について指示を受ける。	

授業中の給水について ～松工ルール～

- ☆ 基本的には休憩時間に給水を済ませ、タブレット等が濡れないように机上に飲み物を置かないこと。
- ☆ 体育や部活動、暑い環境での実習、学校行事（体育祭・松工祭等）は、脱水の危険があるため、積極的にこまめに水分補給をしましょう。
- ☆ 授業中に給水が必要な場合は、授業担当者に申し出て給水してください。
- ☆ 推奨する飲み物は、水、お茶もしくはスポーツドリンク類です。
炭酸飲料や甘い飲み物、コーヒーは給水に適しません。

水分補給は...



梅雨前は急に暑くなることもあり、暑さに慣れていない場合や、水分補給が十分ではないと、脱水や熱中症が発症します。

少し汗をかく程度の運動をしたり、暑くなくても水分を摂取するなど、少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう。