

# 保健だより

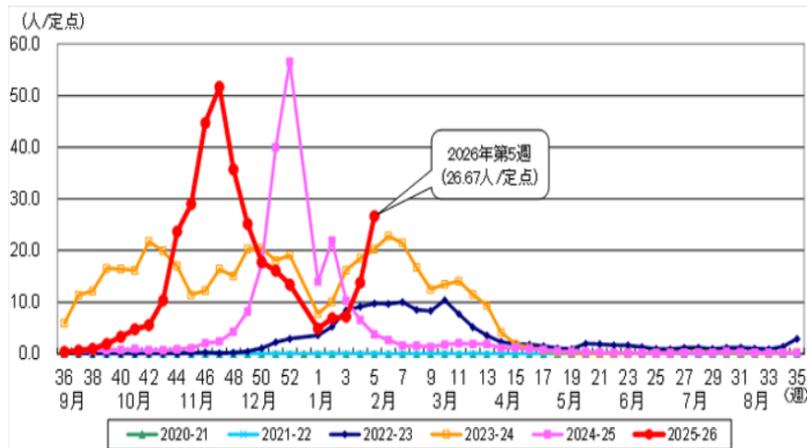


令和8年2月18日  
都立第四商業高等学校 保健室

## 感染症が流行しています。手洗い、換気、マスク着用など感染症対策をしましょう。

都内でのインフルエンザ患者報告数が再度警報基準を超えています。こまめな手洗い、手の消毒、マスク着用などの咳エチケット、教室の換気をしましょう。また、免疫力が低下すると感染しやすくなるため、十分な睡眠をとり、バランスのとれた食事を心がけるようにしましょう。朝、体調がすぐれない場合は、検温し、医療機関を受診しましょう。

## 都内におけるインフルエンザ患者報告数（インフルエンザ定点報告）過去6シーズン



上記データは、都内のインフルエンザ定点医療機関から報告された患者数を報告機関数で割ったものです。

### 感染症対策の基本は



### 朝は自分で



インフルエンザの症状は、通常の風邪症状に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱が出たり、関節が痛んだりします。そのような症状があるときは、早めに受診し、安静にしましょう。家族にうつさないように、食器やタオルを共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、消毒をするなども有効です。

インフルエンザは出席停止の扱いになりますので、罹患した場合は学校に連絡をお願いします。後日、登校後に「学校感染症による欠席届」の提出をお願いします。

### インフルエンザの場合

例：

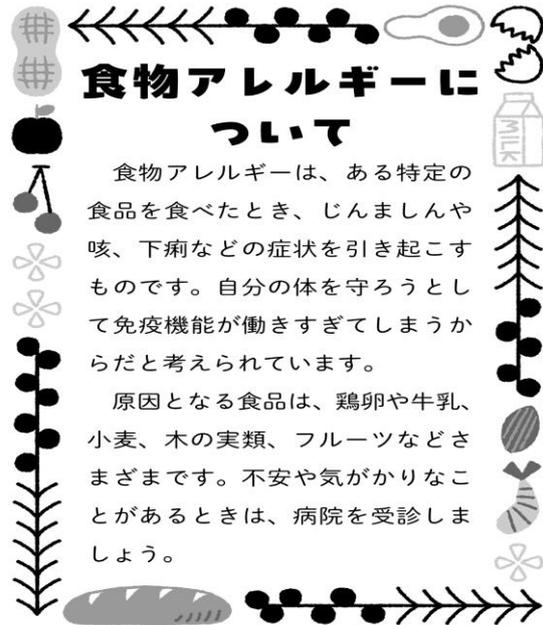
3日目に解熱した場合、  
4日目に解熱した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

## 食物アレルギーの対応について

2月20日は「アレルギーの日」17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーで悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあるといわれています。食物アレルギーがある場合は入学時に保健調査票や学校生活管理指導表で内容を確認しています。新たにアレルギー症状がでた場合は必ず受診し、担任と保健室に症状や対処方法を連絡しておきましょう。

また、アレルギー症状が急激に強く全身に現れた状態を「アナフィラキシー」と言います。アナフィラキシー症状がみられた場合は「エピペン」を使用し、救急車を要請することがあります。食物アレルギーの人が周りにもいるかもしれないということを念頭におきましょう。食べ物を共有する場合は食品表示を確認するなど、注意しましょう。



### 食物アレルギーについて

食物アレルギーは、ある特定の食品を食べたとき、じんましんや咳、下痢などの症状を引き起こすものです。自分の体を守ろうとして免疫機能が働きすぎてしまうからだと考えられています。

原因となる食品は、鶏卵や牛乳、小麦、木の実類、フルーツなどさまざまです。不安や気がかりなことがあるときは、病院を受診しましょう。

## ストレス対策に3つの「R」

### ストレス対策に 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。

- **REST (休養)**  
…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。
- **RECREATION (気晴らし)**  
…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。
- **RELAX (緊張をほぐす)**  
…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。