

ほけんだより

令和5年1月13日
荒川区立第九中学校
校長 宮崎 剛
担当 井戸 睦

3学期が始まりましたね。冬休みの健康チェックカードを見ると、体調を崩して休養していた人もいました。冬休みで生活リズムが乱れたという人もいるかもしれません。最近、新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザに感染する人も増えてきました。生活リズムを整え、体調管理を行いながら、感染症予防を行いましょう。

登校証明書に関するお願い

荒川区では、生徒の皆さんが感染症に感染した場合、登校証明書の提出をお願いしています。

1月16日(月)～、登校証明書の様式が変更となります。

なお、登校証明書は、新型コロナウイルス、インフルエンザ、それ以外の感染症で対応の方法が異なりますので、以下、ご確認をお願いいたします。なお、感染症にかかった後、ご不明な点がございましたら、第九中学校までお問合せください【03-3892-7834】。

新型コロナウイルス

新型コロナウイルスに感染した場合、濃厚接触者になった場合、登校証明書の提出は必要ありません。

「東京都福祉保健局」や「荒川区」のホームページにて、療養期間等の確認をしてください。

インフルエンザ

初診時に、病院から「インフルエンザ診断・再登校日証明書」を受け取り、登校を再開する時に、学校へ書類を提出してください。

1. 受診時に、書類を印刷・持参する必要はありません。

注意点

荒川区医師会に加入していない医療機関を受診する場合は、「第九中学校HP」より、書類を印刷し、医療機関に持参してください。

2. 「インフルエンザ診断・再登校日証明書」にご家庭で必要事項を記入した後、書類を学校へ提出してください。

ご家庭で、『解熱日』と『再登校日』の記入をしてください。

<インフルエンザの出席停止期間>

発症日を0日目とし、その翌日から5日間かつ解熱日の翌日から2日間

それ以外の感染症

再診時に、「登校(登園)証明書」を印刷し、病院で記入してもらい、登校を再開する時に、学校へ書類を提出してください。

「登校(登園)証明書」は「第九中学校HP」に掲載しています。

*ウイルス性胃腸炎や水ぼうそう、手足口病などが該当します。

冬は、感染力のある胃腸炎が流行する季節です。吐き気、下痢、嘔吐の症状が見られた場合は、医療機関に相談してみてください。

初診時に医療機関から受け取る

インフルエンザ診断・再登校日証明書 (小学校・中学校用)

様式1-2

・保護者の方へ

学校感染症は学校保健安全法により、感染力のある期間に配慮して症状が回復し集団での生活が可能な状態となつてから、登校（園）するように定められています。

インフルエンザについては、主治医による「インフルエンザ診断・再登校日証明書」の提出をお願いします。

・医療機関の方へ

令和5年1月より、新型コロナウイルス感染症による医療機関の負担軽減並びに保護者・子どもの利便性を考え、インフルエンザに限り従来の「登園証明書」から「インフルエンザ診断・再登校日証明書」に変更になりました。

本証明書料につきましては、荒川区医師会との申し合わせにより無料となっております。

診察料は通常診療（保険診療）扱いです。

なお、荒川区医師会所属医療機関以外での医療機関の本証明書料につきましてはこの限りではありません。

第九中学校

年 組

氏名

男・女

生年月日

年 月 日

上記の者は、下記の通りインフルエンザに罹患しています。

・インフルエンザ抗原検査 あり（検査日： / ） なし（臨床診断による）

年 月 日

医療機関

医師氏名

印

発症日・再登校可能日

発症日	1	2	3	4	5	6	7	8	9
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/

登園の目安は、①、発症日翌日から5日間経過していること

②、かつ解熱日翌日から2日経過していることが登園再開の条件となります

解熱日 年 月 日（患者さんもしくはそのご家族が記載して下さい。）

再登校日 年 月 日（患者さんもしくはそのご家族が記載して下さい。）

ご家庭でご記入した後、学校へ提出してください。

再診時に印刷して、医療機関に持っていく

登校（登園）証明書

様式1

保護者の方へ

学校感染症は学校保健安全法により、感染力のある期間に配慮して病状が回復し集団での生活が可能な状態となってから、登校（園）するように定められています。登校（園）に際して主治医による登校（登園）証明書の提出をお願いします。

医療機関の方へ

証明書料につきましては荒川区医師会との申し合わせにより無料となっております。診察料は通常診療（健康保険）扱いです。なお、荒川区医師会所属医療機関以外での証明書料につきましてはこの限りではありません。

第九中学校

年 組

氏名 _____ 男・女 生年月日 平成・令和 年 月 日

上記の者は、すでに症状が回復し集団生活に支障がない状態になったので登校（園）可能と考えます。

令和 年 月 日

医療機関：

医師氏名：

印

○印	病名	登校（園）のめやす
	麻疹（はしか）	解熱後3日を経過してから
	風しん	発しんが消失してから
	水痘（水ぼうそう）	すべての発しんが痂皮化してから
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌薬による治療が終了するまで
	咽頭結膜熱（アデノウイルス感染症）	主な症状が消え2日経過してから
	結核	医師により感染の恐れがないと認められるまで
	流行性角結膜炎	感染力が非常に強いため結膜炎の症状が消失してから
	腸管出血性大腸菌感染症 （O157、O26、O111等）	症状が治まり、かつ、抗菌薬による治療が終了し、48時間あけて連続2回の検便によって、いずれも菌陰性が確認されたもの
	溶連菌感染症	抗菌薬内服後24～48時間経過していること
	マイコプラズマ肺炎	発熱や激しい咳が治まっていること
	手足口病	発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること
	ヘルパンギーナ	発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること
	ウイルス性胃腸炎 （ノロ、ロタ、アデノウイルス等）	嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること
	伝染性紅斑（リンゴ病）	全身状態が良いこと
	帯状疱疹	すべての発しんが痂皮化してから
	髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで
	その他（ ）	

「学校保健安全法 第2章第4節 感染症の予防」より

ウイルスや細菌から 体を守るために

私たちの体には、細菌やウイルスから体を守ってくれる防御システム、免疫^{めんえき}という仕組みがあります。体の外部からの侵入者（細菌やウイルスなど）に対して、免疫細胞が「自分」と「自分でないもの」を区別し、体を守る仕組みです。体の中に侵入者が入って来た時に、体内で攻撃を開始します。この反応を「自然免疫」と言います。

自然免疫チーム

敵をいち早く発見し、攻撃！



ナチュラルキラー細胞
一人でも闘える
勇敢なやつ



マクロファージ
敵を食べ、敵の情報を
ヘルパーT細胞に伝える



好中球
マクロファージと
一緒に敵を食べる

獲得免疫チーム

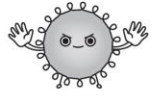
遅れてやってくるけど、攻撃力抜群！



ヘルパーT細胞
キラーT細胞と
B細胞に指令を出す



キラーT細胞
敵に乗っ取られた
細胞ごと倒す



B細胞
敵専用の抗体を
作って攻撃する

VS
①

ウイルスの攻撃

ウイルスが体内に侵入！
細胞の中に潜り込み、乗っ取って
いきます。



VS
②

自然免疫チームの攻撃

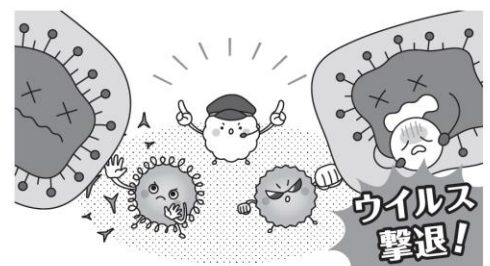
ナチュラルキラー細胞、マクロファージ、好中球が
すぐにウイルスの存在に気づき、攻撃を開始します。
マクロファージはウイルスを食べながら、司令塔の
ヘルパーT細胞に情報を伝えます。



VS
③

獲得免疫チームの攻撃

情報を受け取ったヘルパーT細胞は、キラーT
細胞とB細胞に攻撃の指令を出します。どちら
もウイルスを確実に倒してくれる凄腕たちです。



闘いの後は、B細胞がウイルスの情報を記憶し、次の
侵入時にもっと効率よく戦えるようにしてくれます。

免疫細胞をパワーアップさせるために…

食 事

3食栄養バランスの良い食事が基本です。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えることも効果的。

腸内環境を整えるポイント 参考：朝日新聞 Reライフ.net

- 納豆、キムチ、みそ、チーズなど『善玉菌』という物質を含む食品を取り入れる。
- 運動をする。特に、腸腰筋という筋肉を鍛えることも効果的。
- お腹周りを両手でもむことで、腸の動きを活発にさせる。
- リラックスできる時間を増やしたり、ストレスを発散するよう心がける。
- 規則正しい生活を送る。

睡 眠

質の良い睡眠をとることが基本。参考：山梨県厚生連

- 朝、起きたときにカーテンを開けて部屋に日の光を入れる。
- お腹いっぱい状態で寝ると、眠っている間も胃腸が働くため、就寝の2時間前までに食事を済ませる。
- 寝る前のパソコンやスマホの利用は控える。ブルーライトを浴びて、脳に刺激が加わるため。

笑 う

笑うと自然免疫チームのナチュラルキラー細胞が活性化するとされています。友達と話をしたり、好きなことをする時間を作りましょう。冬休みが終わり、「学校生活が不安…。」、「受験に向けて不安…」という人は一人で抱え込まず、友達や家族、先生など身近な人に相談してみてください。