

# ほけんだより

札幌市立清田小学校

令和7年(2025年)11月28日

No.7

今年はインフルエンザの流行が早く、清田区内でも10月下旬頃から学級閉鎖措置をとっている学校が出てきました。今年のインフルエンザは喉の痛みが特徴的で、感染力が強く、一気に広がっていく傾向があるようです。清田小学校では学習発表会後から罹患者が増え始めています。

## インフルエンザ罹患者数

学習発表会前・・・7名

学習発表会後・・・22名

## インフルエンザに御注意ください

インフルエンザの潜伏期間は1～4日、発症前 24 時間から発病後3日程度までが最も感染力が強いです。鼻水、咳、くしゃみといった風邪症状と、発熱・頭痛・のどの痛み・全身の筋肉痛や関節痛・倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。必ずしもこの症状が全て当てはまるわけではなく、発熱が37℃台であったという例もあるようです。



急な発熱、頭痛



関節痛



寒気や倦怠感



喉痛、くしゃみ鼻水

インフルエンザと診断を受けた際は、医師にいつから登校可能かを確認しておくで安心です。インフルエンザの診断を受けましたら、学校へ連絡をお願いいたします。

## インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ  
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

| ※1<br>発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|           |     |     |     |     |     |     |     |
|           |     |     |     |     |     |     |     |
|           |     |     |     |     |     |     |     |
|           |     |     |     |     |     |     |     |

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※2

# 起立性調節障害(OD)って知っていますか？

人は急に立ち上がるとひどいめまいや立ちくらみを起こすことがあります。このような症状は脳の血流量が一時的に不足することで起こり、「脳貧血」や「起立性低血圧」と言われています。

立っていると重力の作用で血液は下半身の方へと引っ張られ、上半身を流れる血液は減少します。自律神経が下半身の血液を収縮させて、上半身に十分な量の血液が流れるように調節をしています。この調節がうまく行かないとき、脳の血流量が一時的に不足して、頭がクラクラとしたり、気分が悪くなったり立ちくらみが起こります。

気温の変化や身体の発育が著しい時期、体調や体質、ストレスなどが関係していることもあるようです。小学校高学年～中学生で発症しやすく、中学生の約 1 割が経験する身近なものです。お子さんに当てはまる症状がないかチェックしてみてください。

## お子さんにこんな症状はありませんか？



### ○朝起きられない

起きようと思っても身体を起こすことができない。目は醒めても身体がだるくて動かない。

### ○立ちくらみ

急に立ち上がったときに目の前が暗くなったり、白くかすんだりする。お風呂から上がるときにも起こりやすい。

### ○全身の倦怠感

身体が重たくてだるい。午後からは程度が軽くなり、夜には感じなくなる。

### ○立っていると気分が悪くなる

起立状態で作業、通学の電車などで気分が悪くなり立っていられなくなる。あるいは倒れそうになる。冷や汗や動悸を伴うことも。

### ○イライラ感・集中力低下

午前中は頭がまわらない、授業にも身が入らない、思考力が低下し考えがまとまらずイライラする。

### ○食欲不振

午前中は食欲がない。とくに朝起きた後は気分が悪くて食べられない。

### ○夜になかなか寝付けない

午前中体調が悪く、夕方から夜に気分が良くなるため、夜には目がさえて寝付けない。

### ○動悸

胸がドキドキと心臓の拍動が速くなる。立ち上がったときや階段を上ったりする際に多く見られる。

### ○神経発作

気を失って倒れてしまう。その場合前兆（目の前がチカチカしたりかすむ、冷や汗など）を自覚する場合もあれば、前兆がない場合もある。

### ○頭痛

ODによる頭痛は朝起き上がってから出現し、午前中に多く、午後から楽になる。

※ODによる頭痛・片頭痛・緊張性頭痛が混在している場合があります見分けが難しい。

軽症の場合は、多めの水分摂取・塩分摂取・軽めの運動・早寝早起き・起立、起床時は 30 秒くらいかけてゆっくりと立ち上がる、起き上がるなどの対策が良いと言われています。

頻繁に症状が続いたり、日常生活に支障があったりする場合は、薬で治療することもあります。まずは、かかりつけの小児科で相談してみましょう。保健室へもお気軽に御相談ください。

