



令和7年(2025年)11月7日

札幌市立琴似中学校

保健室

秋も終わりを迎え、一気に冬の寒さを感じようになりました。今年は、例年にない早さでインフルエンザウイルスが検出され、風邪も流行しております。近隣の学校では、先週から学級閉鎖、学校閉鎖が多数行われており、本校でも流行し始めています。引き続き、手洗い・うがい等、インフルエンザや風邪の予防に努めましょう。

下記にインフルエンザに関するお知らせを載せました。出席停止期間等に関わる大切な内容ですので、必ず目を通してください。



保護者の皆様へ

風邪やインフルエンザが流行する季節です。引き続き、生徒の体調にご留意ください。また、本校でのインフルエンザウイルス等の感染状況から学級閉鎖等の措置を行うことが考えられますので、次の点にご協力をお願いいたします。

1. 流行期間中は、毎朝かぜ調査を行います。**欠席や遅刻の連絡は、朝8時25分までに必ず保護者の方から**すぐーるまたはお電話にてお願いします。また、主な症状もお知らせください（風邪による腹痛なのか、便秘や疲れによる腹痛なのか等）。

学級閉鎖などの措置は、朝の欠席者数と罹患状況の調査結果から検討します。

2. 体調不良による早退や学級閉鎖等により、生徒が早く下校することがあります。行き先、連絡先を生徒に伝えておいてください。

- ①早退や学級閉鎖、部活動停止等、帰宅時間が早くなる場合があります。
 - ・家の鍵の取り扱いについて、生徒とあらかじめ決めておいてください。
 - ・保護者の方が長時間外出する日は、行き先や帰宅時間などを生徒にお伝えください。
- ②学級閉鎖等を行う場合は、対象学年や学級に「インフルエンザウイルス様疾病による学級（学年・学校）閉鎖のお知らせ」を配付します。また、すぐーるでもお伝えします。
- ③保護者の方の連絡先（職場や携帯電話など）に変更がある場合は、必ず担任にご連絡ください。

3. 登校前に体調が悪いときは、体温を必ず測り、様子を見てください。

朝からの発熱や体調不良は、登校しても授業に集中できず、早退する場合があります。

また、朝は一番体温が低いと言われているため、上がる可能性があります。

無理に登校せず、体調が良くなるまで自宅で様子を見たり、病院を受診してください。38度以上の場合は、インフルエンザの可能性が高いため、早めの病院受診をお勧めします。

4. 「インフルエンザ」と病院から診断を受けた場合

①休んでいる期間は「出席停止」となり、欠席扱いにはなりません。医師から診断を受けましたら、早めに学校にご連絡ください。

※医師の診断がなければ、出席停止扱いになりません。

※登校後、用紙「出席停止のお知らせ」を配付します。用紙の報告部分に保護者の方が記入し、学級担任にご提出ください。病院での記入は、必要ありません。

②インフルエンザの出席停止期間の基準は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。登校可能な日を医師に確認し、指示に従ってください。

※感染の広がりを予防するための出席停止期間です。熱が下がったり体調が良くなっても、医師の指示を守り、自宅で休養してください。

※基準は、発症した翌日を1日目とします。下図を参考にしてください。

例	発症日	発症後 5 日間（出席停止期間）					発症後 5 日を経過		
	0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目
発症後 1 日目に 解熱した 場合		解熱 	1 日目 	2 日目 			登校 OK 		
発症後 2 日目に 解熱した 場合			解熱 	1 日目 	2 日目 		登校 OK 		
発症後 3 日目に 解熱した 場合				解熱 	1 日目 	2 日目 	登校 OK 		
発症後 4 日目に 解熱した 場合					解熱 	1 日目 	2 日目 	登校 OK 	
発症後 5 日目に 解熱した 場合						解熱 	1 日目 	2 日目 	登校 OK

発症後 5 日を経過
するまでは
熱が下がっていても
出席停止です。

解熱した日によって
出席停止期間は
延長されるので
気をつけてください。

5. かぜ・インフルエンザの予防

- ①こまめに、丁寧な手洗い・うがい（帰宅後、トイレの使用後、食事前など）をする。
- ②咳やくしゃみが出るときは、マスクをする。
- ③部屋の湿度を保つ。加湿器の他、洗濯物や濡れタオルを干すことも有効。
- ④服装に気を付け、体を冷やさない。
- ⑤規則正しい生活をし、体の免疫力を落とさない。
- ⑥人混みをなるべく避ける。
- ⑦体調の悪いときは、早めに対処する（安静にして早めの就寝、栄養のある温かい食事、体を冷やさない、早めの病院受診など）。
- ⑧教室では、休み時間ごとに窓とドアを開けて換気をする。

