

ほけんだより

2026 年 9 月 15 日 鵜沼中・養護教諭
学校 HP にも掲載しています。

夏休みが明けて 2 週間が経ちました。学校生活のリズムは取り戻せていますか？

夏休み明けの保健室は、試験前でもあったので、夜遅くまで勉強していて本調子じゃない人や、元々体調が良くなかったけど無理して学校に来て、発熱してしまう人が多かったです。

もう流行ってます！！インフルエンザ

夏休みの最終週辺りから、藤沢市でもインフルエンザ流行期に入りました。

例年より 1 ヶ月半ほど早く、市内でも近隣の小学校で既に学級閉鎖をしたという報告を聞いています。

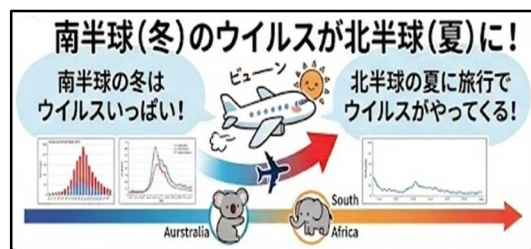
新学期が始まり、集団生活の中で感染が広がりやすい時期です。「まだ秋口だから」と油断せず、今すぐ感染予防を徹底しましょう！

なぜこの時期にインフルエンザ??

インフルエンザと言えば、もう少し寒くなってきた時期に流行するイメージですが、なぜ今年はこんなに流行が早いのでしょうか。理由は主に 3 つあります。

①南半球からのウイルス流入

地球の反対側にある南半球（オーストラリア・南米など）では、日本の夏が南半球の冬にあたります。そのため南半球でインフルエンザが流行しているシーズン中に、現地からの旅行者がウイルスを持ち込むことが起きやすくなります。夏休みシーズンで海外旅行・国内旅行が増えることも、人から人へのウイルス拡散を後押しします。



②猛暑による換気不足と免疫低下

暑さを避けて屋内で過ごす時間が増えると、エアコンをかけたまま窓を閉め切るケースが多くなります。換気が不十分な密閉空間では、飛沫や空気感染のリスクが高まります。また、猛暑そのものによる疲労や睡眠不足が体の免疫機能を低下させ、感染しやすい状態を作ること知られています。

③新しい変異株「サブクレード K」の存在

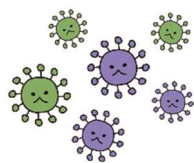
今年特に注目すべきなのが、インフルエンザ A 型の変異株「サブクレード K」です。この株は昨年（2025 年）秋以降に国内で感染拡大し、今年（2026 年）は 6～8 月にかけて南半球の国々で流行しています。

「サブクレード K」は変異株のため、これまでのワクチンの効果が出づらく、抗体を持っていない人が多いという特徴があります。そのため、例年のインフルエンザよりも感染が広がりやすい傾向があります。

*過度な恐れは不要です！

「変異株」と聞くと不安になりますが、感染したときの症状（高熱・頭痛・関節痛・咳など）や重症化のリスク、基本的な治療法は従来のインフルエンザと変わりません。

参考文献：https://akashiyamada.com/blog/7510



合唱祭練習が始まり、よりインフルエンザがまん延しやすくなります。

練習の後はうがいをする、喉を乾燥させないようにこまめに水分をとる、喉に違和感がある場合にはマスクをするなど徹底して予防していきましょう！

かぜ・インフルエンザの予防



こまめに手を洗う



うがいをする



マスクを着用する



こまめに換気をする



十分な睡眠・栄養をとり、適度な運動をして免疫力を高める



自分用の清潔なハンカチ・タオルを使う



加湿をする

保存版

登校再開日早見表

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症にかかった場合は出席停止になります。

	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
インフル	発症	解熱	休	休	休	休	登校再開		
	発症		解熱	休	休	休	登校再開		
	発症			解熱	休	休	登校再開		
	発症				解熱	休	休	登校再開	
	発症					解熱	休	休	登校再開
コロナ	発症	インフルもコロナもココは同じ 「発症日を0日として5日を経過するまで」					インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」 コロナは「かつ症状が軽快 した後1日を経過するまで」		
	発症	症状軽快	休	休	休	休	登校再開		
	発症		症状軽快	休	休	休	登校再開		
	発症			症状軽快	休	休	登校再開		
	発症				症状軽快	休	登校再開		
	発症					症状軽快	休	登校再開	