

ほけんだより



令和7年12月16日

双海中学校 保健室

気温が下がり空気が乾燥する冬は、感染症が流行する時期です。県内でもインフルエンザが猛威を振る警戒レベルとなっています。ワクチン接種や咳エチケット、こまめな手洗い、定期的な換気などの感染対策をしっかり行いましょう。また、免疫を高めるためにも規則正しい生活に心掛け、体調管理していきましょう。そして、冬休みも元気に過ごしましょう。



健康に 過ごすための 10のアクション

手洗い

こまめに・ていねいに

ポイント1

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

換気

部屋の2カ所を開けると◎

マスク

正しくつける

ポイント2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったても外に追い出したりやつつたりしてくれます。

食事

栄養バランスに注意

睡眠

量も質も確保

ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

密回避

人混みは避ける

咳エチケット

腕やハンカチでおさえる

検温

体調が悪と思ったら

休養

無理しない

ふ ゆ や す み

合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなて笑って、よいお年を



～乾燥から守る3つの技～

【部屋】

加湿器などを使用して40%～60%に加湿する。

【のど】

温かいお茶や水などの水分をこまめにとる。

【肌】

化粧水や保湿クリームでスキンケアをする。



インフルエンザ感染症の出席停止期間 早見表



- ※ 出席停止基準は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでです。
 ※ 発症日（当日〇日目）は、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ症状（38℃程度の発熱等）が始まった日です。そのため、病院受診時に医師に発症日を相談・確認することが必要です。
 ※ 解熱した次の日が「解熱後1日目」となります。
 ※ インフルエンザの疑いがある場合は、病院の受診をお願いします。診断が確定しましたら、学校までご連絡ください。

例	発症日 〇日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後5日目を経過した後		
							発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
発症後1日目に 軽快した場合	発熱	★解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	解熱後 4日目			
	出 席 停 止						登校可能		
発症後2日目に 軽快した場合	発熱	発熱	★解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目			
	出 席 停 止						登校可能		
発症後3日目に 軽快した場合	発熱	発熱	発熱	★解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			
	出 席 停 止						登校可能		
発症後4日目に 軽快した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	★解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		
	出 席 停 止						登校可能		
発症後5日目に 軽快した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	★解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	
	出 席 停 止								登校可能



新型コロナウイルス感染症の出席停止期間 早見表



- ※ 出席停止基準は、症状が出た翌日から5日、かつ症状が軽快した後1日を経過するまでです。
 ※ 発症日（当日〇日目）は、発熱や咽頭痛、咳など普段と異なる症状が始まった日です。
 病院受診時に医師に発症日を確認してください。
 ※ 軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあるという状況です。
 ※ 発症日の翌日が1日目です。

	発症日 〇日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後5日目を経過した後	
							発症後 6日目	発症後 7日目
発症後1日目に 軽快した場合	発症	★軽快	軽快後 1日目	軽快後 2日目	軽快後 3日目	軽快後 4日目		
	出 席 停 止						登校可能	
発症後2日目に 軽快した場合	発症	症 状 あ り	★軽快	軽快後 1日目	軽快後 2日目	軽快後 3日目		
	出 席 停 止						登校可能	
発症後3日目に 軽快した場合	発症	症 状 あ り	症 状 あ り	★軽快	軽快後 1日目	軽快後 2日目		
	出 席 停 止						登校可能	
発症後4日目に 軽快した場合	発症	症 状 あ り	症 状 あ り	症 状 あ り	★軽快	軽快後 1日目		
	出 席 停 止						登校可能	
発症後5日目に 軽快した場合	発症	症 状 あ り	症 状 あ り	症 状 あ り	症 状 あ り	★軽快	軽快後 1日目	
	出 席 停 止							登校可能