

保健だより 12月号

天草高校 定時制
2025/11/25(火) 発行
文責:平田

あっという間に12月になりますね。急に寒くなりましたが、寒さに体は慣れ
てきたでしょうか?

冬休みまであと1ヶ月です。アルバイトで忙しい人もいると思いますが、体調
管理に気をつけて過ごしてください。感染症対策も忘れずに!!



全部覚えて、全部実行!!

ふゆ かんせんしょうよほう 冬の感染症予防クイズ

1 手を洗うときは①)を使ってすみずみまで。
とくに指と指の間、指と爪の間、②)などは
忘れがちなので気をつけましょう。



2 ③)の予防と感染拡大防止には④)も有効。鼻と口はもちろん、⑤)までしっかりと
覆うようにつけることがポイントです。



3 ⑥)も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、
10分くらいは窓やドアを開けましょう。⑦)の
通り道を複数、対角線状に作ると効果的。

4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の
⑧)がカギ。その維持につながるよい⑨)を
冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。

5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と
診断された場合、⑩)となります。⑪)の指
示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご
抵抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク
学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ
集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

答え: ①石けん ②手首 ③かぜ・インフルエンザ ④マスク ⑤あご ⑥換気 ⑦風 ⑧抵抗力 ⑨生活リズム ⑩出席停止 ⑪医師

かんせんじょう

感染症にかかったら…

ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。もし自分や家族がインフルエンザやRSウイルス、ノロウイルス（胃腸炎）などにかかってしまったときは、次のこと気につけて、ゆっくり休みましょう。

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む**
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む**
- 部屋の空気をこまめに入れ替える**
- 部屋の湿度に気を付ける（目安は40～60%）**
- 患者も家族もマスクをつける**
- 患者も家族もこまめに手を洗う**
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない**
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する**
- トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）**
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる**



～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日に症状が軽快した場合				有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日に症状が軽快した場合				有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	

