



ほけんだより12月



令和7年12月3日

大矢野中学校

保健室 杉本

いよいよ厳しい寒さの季節がやってきました。寒さとともにやってくるもの・・・それは感染症の流行。今月は、修学旅行やクリスマスなど楽しみな行事がたくさんありますね。今月の保健だよりでは、感染症の予防についてや、もしかかってしまった場合に必要なことをお伝えします。

感染症にかかるない！うつさない！！

寒くなって空気が乾燥すると、ウイルスが活発になり、感染症の流行が心配です。特に冬の時期に活発になるウイルスは、インフルエンザウイルス・RSウイルス・コロナウイルス・ノロウイルスです。

こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、咳や鼻水、発熱、頭痛、腹痛などの症状がみられます。ウイルスは人から人にうつるので、自分や周りの人がかかるないように次のことに気をつけましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- 咳エチケットに注意する
- 石けんで丁寧に手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



もし感染症にかかったら・・・

もし自分や家族がインフルエンザやノロウイルス（胃腸炎）、コロナウイルスなどにかかってしまったときは、次のことに気をつけて、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





出席停止基準について～保護者の方もご確認ください～

学校保健安全法施行規則では感染症に感染した場合、出席停止とする（この期間は欠席扱いにはなりません）と定められています。インフルエンザやコロナウイルスなど、感染症によって出席停止期間が異なるため、感染症と診断された場合には、学校へご連絡をお願いします。また、「登校可」の時期になった後も回復の状況などを十分に考慮し、必要に応じて医師にご相談の上、登校の可否を判断いただければと思います。

※学校保健安全法施行規則ではインフルエンザを「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は「発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した（解熱・呼吸器症状が軽快）後1日を経過するまで」と定められています。

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	

薬の正しい飲み方・・・みなさんは知っていますか？

みなさんは風邪を引いてしまったりした場合には薬を飲みますよね。薬は適切な量や用法（飲むタイミング）を守ることが大切です。胃の状態や薬が吸収される時間などを考えて、薬を飲むタイミングが決められています。「薬なんて、いつ飲んでもそんなにかわらないでしょ」という考え方NGです！正しい薬の飲み方を守りましょう。

【食前の薬】食事の20～30分前に飲みましょう。

【食間の薬】食事が終わって約2時間後に飲む

（「食間」とは食事をしている途中に飲むのではなく、食事と食事の間という意味）

【食後の薬】食事の20～30分後に飲む

