

保健だより 12月



石川県立金沢向陽高等学校
保健室

石川県内でインフルエンザが流行しています。手洗い・うがい・マスクの着用・換気を励行し、感染予防に心がけましょう。体調が悪いときは無理をせず、特に高い熱が出たときは早めに受診しましょう。

2025年も残り1ヶ月を切りました。みなさんにとって、どんな1年でしたか？年末の大掃除に向けて、身の周りの整理整頓を始めましょう。部屋がスッキリすると、寒い季節の換気も短時間で効果的に行うことができます。



学校感染症による出席停止について まずは治療に専念。出席停止の手続きは登校再開後。

学校感染症（新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、感染性胃腸炎など）に罹って、学校を欠席することになった場合は「出席停止」になります。

感染症に罹ったことを学校に連絡するとともに、まずは治療に専念しましょう。出席停止の手続きは、登校再開後に行いますので、それまで医療機関で受け取った書類の保管をお願いします。

医療機関から発行された、**診療明細書・薬剤情報提供書・抗原検査結果報告書等**は、捨てずに保管しておいてください。

登校再開後、「**出席停止願**」に添付していただきます。



出席停止の期間（一般的な目安なので、正しくは主治医の指示に従ってください）

インフルエンザ…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…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。

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日目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日目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	

感染症にかかったら…

ウィ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



まちがいさがし

下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう！

大掃除するかのように、すみずみまで
きちんと見れば全部見つかります！

