



石川県立松任高等学校 保健室
No. 8 令和7年12月5日

12月の保健目標「感染症予防、心身の鍛錬」

石川県にインフルエンザ警報が発令されています。感染症に十分気を付けましょう。

《換気が重要》

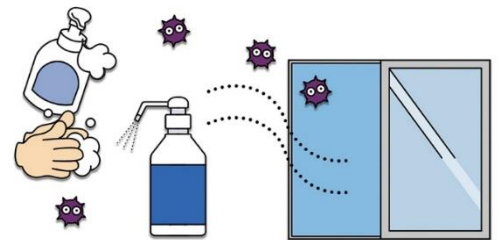
教室に暖房が入るようになりました。暖かくてうれしい反面、空気が乾燥しウイルスが蔓延しやすくなります。必ず換気をして空気を入れ替えましょう。また、教室などにあるスチームは熱いので絶対に触らないでください。

《手洗いをしよう》

石けんを使った手洗いは様々な感染症予防に有効です。

また、手洗い後はきれいなハンカチで拭きましょう。

手洗い・換気の徹底



《服装の調節》

寒い時には、長めのスカート、長い靴下や下着を重ね着するなど、自分で工夫をしましょう。

《出席停止期間について》

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症と診断された場合は学校へ連絡してください。

発症日を入れてね。

元気××回復

登校再開日早見表

	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		★			症状軽快		登校再開	
インフル	★	コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5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」		
	★						インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」		
	★	解熱		★			登校再開		★
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

元気な1日の
スタート



朝ごはん

体調がよくないときは



無理せずに休もう

冬休みの生活について

冬休みはイベントが多いです。自分自身で様々なことに気を付けましょう。何か困ったことがあった場合は、一人で抱え込まず身近な大人に相談しましょう。また、保護者懇談等では再度「受診のお知らせ」を配付します。もらった生徒は早めに受診をしてください。

まきこまれないでね！



スポーツ振興センター(ケガをした際の医療費給付)について

学校で受診が必要なけがをした場合に書類を渡していますが、申請をしないことも多いためこちらから催促をすることはありません。未提出の書類を持っている生徒は保健室に早めに提出してください(特に3年生)。提出をしないと給付金を受け取ることはできません。分からないことがある場合は保健室に聞きに来てください。