



2025年12月4日
野々市明倫高校 保健室

インフルエンザ大流行！ 手洗い・咳エチケットで予防を

石川県でも11月半ばに『インフルエンザ警報』が発令され、学級閉鎖をする学校も増えています。現在、本校では家族からの感染が中心ですが、油断するとすぐに集団発生につながります。

「インフルエンザ」、「新型コロナ感染症」、「マイコプラズマ感染症」など呼吸器感染症が同時流行しており、普通のかぜと区別しにくいいため、急な高熱やのどの痛み、しつこい咳、関節や筋肉の痛み、倦怠感などが続く場合は早めに医師の診断を受けましょう。

また、冬はノロウイルスなどの感染性胃腸炎も増える時期なので注意が必要です。このような 飛沫感染や接触感染で広がる感染症を予防する最も簡単で重要な方法は、『せっけんを使った正しい手洗い』です。

また、咳やくしゃみが出るときは咳エチケットも重要です。

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断
手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去
人との密な接触や人混みを避ける

抵抗力を高める
十分な栄養・睡眠、適度な運動



感染拡大予防には **サージカルマスクが有効**

(学校医 橋本先生より)

マスクは購買で販売しています。



冬の部屋の環境を整えよう

かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぎ、元気に過ごすために、次のことに注意しましょう。

- ☐ 換気をする
(空気が流れるように、「2か所・2方向・対角」を意識して、窓やドアを開ける)
- ☐ 適度な湿度を保つ
(加湿器を使う、ぬれたタオルを室内に干す)
- ☐ 眠るときは、部屋を暗くする



ワクチン接種の希望者は
お早めに！
(効果が出るのは
約2週間後から)

お済みですか？ 予防接種



発症・重症化を防ぐ、
強い味方です。

「出席停止にかかる
病欠届」の提出を

インフルエンザ等の学校感染症にかかった時は、出席停止となります。定められた期間しっかり療養しましょう。

登校を再開したらずぐに、「出席停止にかかる病欠届」に保護者の方が記入し、医療機関の領収書等のコピーを添えて提出してください。

書類は学校からもらうか、学校ホームページからダウンロードしてください。

休むべき期間は裏面を参考にしてください。

あなたは
できていますか？

～体温計の使い方～

正しく測るためのポイント



下から上へ差し込み、
体温計の先をわきの
くぼみの中心部に当てる

もう一方の手で押さえて
わきをしっかりと閉じる

冷え対策には血の巡りを良くし、足元から暖かく

足は第二の心臓！

ふくらはぎの筋肉を
鍛えると、血の巡り
が良くなるよ。冷え
性の人は、ウォーキ
ングやスクワットも
おすすめ。



その場で「足踏み」をしても
体を温める効果があるよ

足湯で リラックス タイム

足の血行がよくなり、温
まった足の静脈血が心
臓に戻り、効率よく体
全体が温まります。



血行が良くなると、頭も体も
しっかり働くよ

運をたくさん呼び込む食材で 冬を元気に乗り切ろう！！

冬至（今年は12月22日）を過ぎると寒さが増していきます。冬至には、ゆず湯に入って温まるのがよく知られていますが、名前に「ん」のつく物を食べる昔からの風習もあります。「ん（運）」がつく食べ物は運が呼び込めると言われており、特に「ん」が2つつくものが良いとされます（とうじのななくさ冬至七種）。体を温めて免疫力を高め、かぜの予防に役立つもの、おなかの調子を整えるものなど、冬を健康に過ごすための栄養が含まれています。



中でもカロテンは油に溶けやすく、加熱するとさらに吸収率が上がりビタミンCやEと摂ると抗酸化作用が高まります。上手に食事に取り入れて、厳しい寒さを元気に乗り切りましょう。

受験生はラストスパートです
健康第一で幸運を引き寄せよう！！

食材	読み方	作用
南瓜	なんきん	かぼちゃのこと。ビタミン A やカロテンが豊富で、風邪予防に効果的。
蓮根	れんこん	根菜で体を温める効果や、食物繊維による整腸作用がある。
人参	にんじん	カロテンが豊富。冬が旬のものは甘み強い。
銀杏	ぎんなん	滋養強壮に良いとされる。
金柑	きんかん	ビタミン C が豊富で、のどの痛みや風邪予防に良いとされる。
寒天	かんてん	食物繊維が豊富で、消化吸収を助ける。
饅頭	うndon (うどん)	体を温め、消化が良いとされる。

保護者の方へ

～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	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	発熱	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	有症状	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	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK