



令和7年11月28日(金)
大阪市立鶴橋小学校 保健室

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。11月は、1年生と2年生と6年生の体調不良者が特に多く、2日間学年休業の措置を取りました。感染症は様々ですが、感染予防は基本同じです。いつも通りの対策をいつも以上に念入りにしましょう。

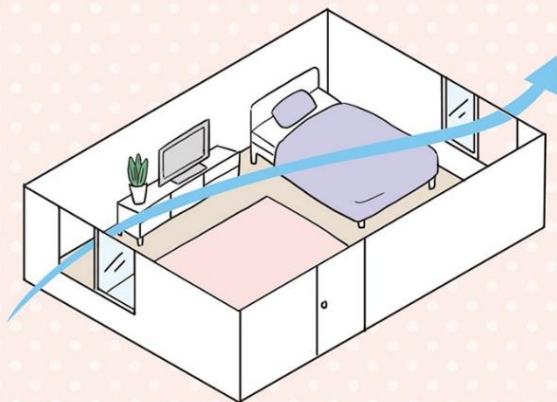
一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、夜空に輝く星は、冬のほうがキレイに見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるからだそうです。温かいものも寒い日に食べると、よりおいしく感じますよね。冬ならではの楽しみ方も探してみてくださいね。



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



インフルエンザや 新型コロナウイルス 感染症にかかったら 出席停止です！

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

新型コロナウイルスの場合

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

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったことはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかなくなることもあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



急に高い熱(38℃以上)が出たり、寒気がしたり、全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったのかも!? 早めに病院に行きましょう。インフルエンザや新型コロナと診断されたときは出席停止になります(それぞれの出席停止期間は下の図を見てください)。どちらの場合もすっかりよくなるまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくして、ゆっくり休みましょう。

	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		はつねつ発熱		げねつ解熱	げねつご解熱後1日目	げねつご解熱後2日目	とうこう登校OK	
4日目に解熱した場合		はつねつ発熱		げねつ解熱	げねつご解熱後1日目	げねつご解熱後2日目	とうこう登校OK	

	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		ゆうしょうじょう有症状		しょうじょう症状	けいかいご軽快後1日目	けいかいご軽快	とうこう登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		ゆうしょうじょう有症状		しょうじょう症状	けいかいご軽快	けいかいご軽快後1日目	とうこう登校OK	