



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怠入りにしません。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。



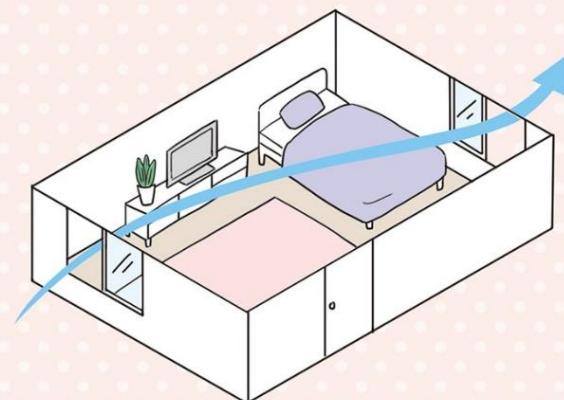
冬の部屋 の環境を整えよう

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



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、とても大切なものです。

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りする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くいかなくなることがあります。



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。



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！

急に高い熱(38°C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。

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

はつようび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
みつかめ 3日目に 解熱した場合		はつねつ 発熱		げねつ 解熱	げねつ 解熱後 1日目	げねつ 解熱後 2日目	とうこう 登校 OK
よつかめ 4日目に 解熱した場合			はつねつ 発熱	げねつ 解熱	げねつ 解熱後 1日目	げねつ 解熱後 2日目	とうこう 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

はつようび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
よつかめ 4日目に症状が 軽快した場合			ゆうしうじょう 有症状	けいかい 軽快	けいかい 軽快後 1日目	とうこう 登校 OK	
いつかめ 5日目に症状が 軽快した場合			ゆうしうじょう 有症状	けいかい 軽快	けいかい 軽快後 1日目	とうこう 登校 OK	