

ねん がつ
2024年12月おおさかしりつしんわちゅうがっこうほけんしつ
大阪市立心和中学校保健室

がっしきのこ
2学期も残りわずかとなりました。日を追うごとに寒さが増して、冬の足音が聞こえています。
じかんあたたかん
登校する時間は暖かく感じても、下校時間は寒く感じることが多いです。寒暖差で体調を崩さないよう、
うわぎじゆんびくふう
上着を準備するなどの工夫をしましょう。

かんせんしょう 感染症にかかるない！うつさない！

さむくうきかわ
寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。
とくかっぱつつき
特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん知っていますか？



●インフルエンザウイルス

●RSウイルス

●コロナウイルス

●ノロウイルス

からだなかはい
こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が
で
出たり、あたまいた
頭やおなかが痛くなったりします。ウイルスは人から人へうつるので、自分や周りの
ひと
人がかかるないように次のことに気をつけましょう。

ひとおおぜいぱしょ
□人が大勢いる場所ではマスクをする

□しっかり栄養をとる



ちゅうい
□せきエチケットに注意する

□ぐっすり眠る

せつてあら
□石けんでていねいに手を洗う

□規則正しい生活をする



はっしょうび
発症日を入れてね



→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 |
|-----------|----------------------|--------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------------|------------------|---------|
| にち 日 | にち 日 | にち 日 | にち 日 | にち 日 | にち 日 | にち 日 | にち 日 | にち 日 |
| 新型コロナ | しょうじょうけいがい 症状軽快 | | | | | とうこうさいがい 登校再開 | | |
| | | しょうじょうけいがい 症状軽快 | | | | とうこうさいがい 登校再開 | | |
| | | | しょうじょうけいがい 症状軽快 | | | とうこうさいがい 登校再開 | | |
| | | | | しょうじょうけいがい 症状軽快 | | とうこうさいがい 登校再開 | | |
| | | | | | しょうじょうけいがい 症状軽快 | | とうこうさいがい 登校再開 | |
| コロナ 発症 | ／ コロナもインフルもここは同じ／ | あなた 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」 | → | | | | | |
| インフル | げねつ 解熱 | | | | とうこうさいがい 登校再開 | | | |
| | | げねつ 解熱 | | | とうこうさいがい 登校再開 | | | |
| | | | げねつ 解熱 | | とうこうさいがい 登校再開 | | | |
| | | | | げねつ 解熱 | | とうこうさいがい 登校再開 | | |
| | | | | | げねつ 解熱 | | とうこうさいがい 登校再開 | |

※許可なくイラスト等の二次利用をすることは禁じます。