



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

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。

登校する時間は暖かく感じても、下校時間は寒く感じる人が多いです。寒暖差で体調を崩さないよう、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

感染症にかからない！うつさない！

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。

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

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、急に高い熱が出たり、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、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- ☐ 人が大勢いる場所ではマスクをする
- ☐ しっかりと栄養をとる
- ☐ せきエチケットに注意する
- ☐ ぐっすり眠る
- ☐ 石けんできていないに手を洗う
- ☐ 規則正しい生活をする



はっしょうび
発症日を入れてね。

げんき かいふく
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
	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	★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいがい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいがい 登校再開		
	★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいがい 登校再開		
	★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開		
	★		★			しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 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」		
	★	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。