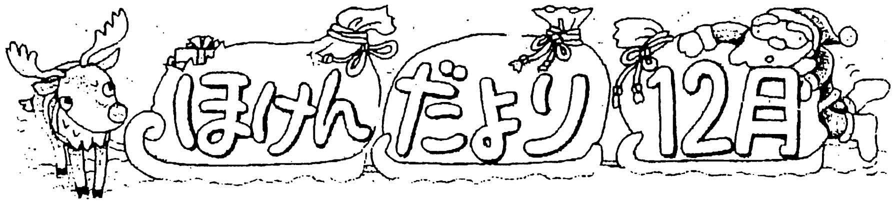


令和3年12月7日発行
大阪市立新生野中学校　保健室

12月に入り一段と気温が下がり、本格的な冬の訪れを感じます。季節の変わり目で体調を崩している人はいませんか？ まだまだ、感染症予防に気が抜けない季節です。毎日の健康観察は引き続き行ってください。そして、体調が優れない場合（とくに発熱）は早めの休養で、家庭で温かくしてゆっくりと休むようにしてください。元気な人も、油断せず自分の生活を振り返り、規則正しい生活を送れるようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症に加えてインフルエンザにも注意を！！！

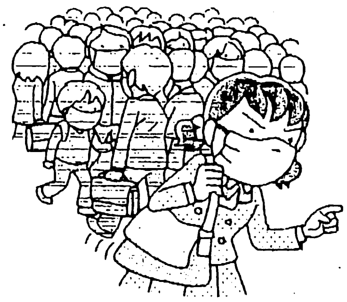
冬になり感染症が流行しやすい時期になりました。インフルエンザは例年、気温や湿度が低下する**12月～4月に流行し、1月末～3月上旬にピーク**を迎えます。そのため、新型コロナウイルス感染症予防と同じようにインフルエンザ予防もしっかりと行いましょう。

感染予防の基本

規則正しい生活

咳エチケットとマスクの着用

石けんによる手洗いとうがい



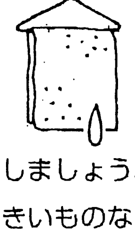
人ごみをさける

温度と湿度の調節も感染予防には大切です！

簡単！エコ！3つの潤い作戦

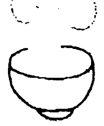
冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。
そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を３つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す



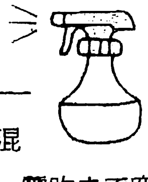
水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！

予防接種について

インフルエンザワクチンの接種は、発症をある程度抑える効果や、発症しても重症化を予防する効果があると考えられています。
効果が出るまでには、接種後約２週間程度かかるといわれています。そのため、予防接種を受ける場合は、かかりつけ医に確認の上できるだけ早く受けるようにしましょう。

登校前に発熱や体調不良がある時は、自分の体のためにも、周りの人への感染を防ぐためにも、無理をせずゆっくり休んで、しっかりと治すことが大切です。
また、熱や体調不良が続いたり、疑わしい症状があったりする時は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

インフルエンザは、感染拡大防止のために「出席停止」となります。

インフルエンザと診断された場合は、必ず学校に連絡するようにしてください。

出席停止期間

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

STOP

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

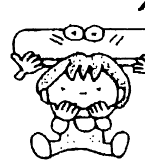
【発症後２日目に解熱した場合】

発症日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目
発症	発熱	解熱	解熱後1日後	解熱後2日後	発症後5日以内なので登校不可	登校可能

【発症後４日目に解熱した場合】

発症日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目	発症後7日目
発症	発熱	発熱	発熱	解熱	下熱後1日目	下熱後2日目	登校可能

寒さに負けない！ 服装で体温調節



保護者の方へ

お子さんの寒さ対策は厚着や暖房に頼ってしまいがちですよね。服装を少し工夫して、脱ぎ着で体温調節ができるように手伝ってあげましょう。

下着を着る
体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

上手に重ね着を
厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。

室内と室外を意識
室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを！