

ほけんだより 11月号

真住中学校 保健室 令和7年11月6日

インフルエンザが流行しています

大阪市では、10月からインフルエンザの流行期に入り、本校においても1クラスが学級閉鎖になりました。急に上昇するような発熱、体のだるさ、のどの痛みや咳、鼻水などがみられたら、無理をせず休養するとともに、病院で検査を受けましょう。インフルエンザと診断された人は、出席停止期間が終了したら登校してください（登校する際の、治療証明書の発行は不要です）。

インフルエンザは、「発症後5日が経過し、かつ、解熱後2日経過するまで」は、出席停止となります。発症した日を0日目として数えてください。

インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日が経過している

+

発症後
5日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

ケース 1

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
			解熱	1日目	2日目	3日目

登校
できます
OK!

ケース 2

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
		解熱	1日目	2日目	3日目	4日目

登校
できます
OK!

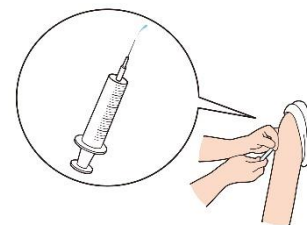
ケース 3

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
				解熱	1日目	2日目	3日目

登校
できます
OK!

インフルエンザワクチンについて

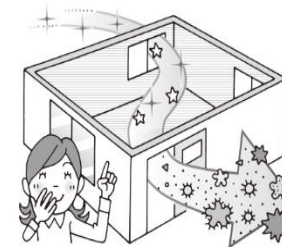
インフルエンザの予防方法の一つに、ワクチン接種があります。学校医の足立先生より、「今からでも遅くないのでワクチン接種を検討してみてください。」とのことです。予防接種とは、「ウイルスが体内に入っても発症しにくくするため」の「感染しても、重症化を防ぐためのもの」です。予防接種は、接種後2週間ほどで効き始めると言われているので、大事なイベントの前に余裕をもって接種しておくことが大切です。



空気も気持ちも換気でリフレッシュ！

人は1日に480リットルもの二酸化炭素を出すとされています。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因になります。

新鮮な空気を取り込むと、気分がすっきりして、脳の働きが活性化し、集中力が高くなるそうです。空気の入口と出口ができるように、2か所以上の窓を開けましょう。右のイラストのように、部屋の対角線の窓を開けると、空気の通り道ができて効果的です。



換気のギモン Q & A

- Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかなないので換気が必要です。
- Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがちるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。
- Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。