

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、治癒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？

登校していいのは、この2つがそろつた時

解熱後
2日が
経過している



発症後
5日が
経過している

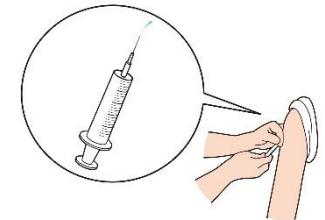
※発熱がみられた日を発症とします

※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



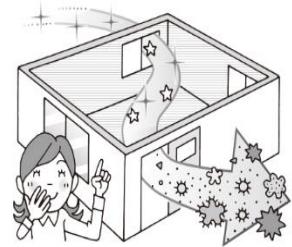
インフルエンザワクチンについて

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もの」・「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言われています。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る効果的です。

