

健やかな泉

2025年12月1日
一宮市立中部中学校
保健だよりNO. 8



感染症注意報

自分も
まわりも

健康に
過ごすための
10のアクション



気温が下がり、空気が乾燥してきました。いよいよ冬です。すでに感染症にかかってしまった人もそうでない人も感染症予防対策を念入りに、冬を健康に過ごしましょう。

ポイント1

手洗い



こまめに・ていねいに

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



換気

部屋の2カ所を開けると◎



マスク

正しくつける



ポイント2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったとしても外に追い出したりやつつたりしてくれます。



食事

栄養バランスに注意



睡眠

量も質も確保



運動

意識して体を動かす

ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



密回避

人混みは避ける



咳エチケット

腕やハンカチでおさえる



検温

体調が悪と思ったら



休養

無理しない

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

覚えておきたい

4つの感染経路

飛沫感染

せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む

接触感染

ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる

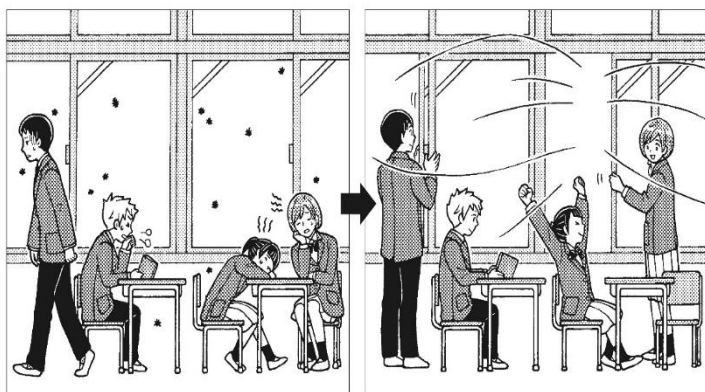
空気感染

空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む

経口感染

ウイルスなどがついたものを口にする

●教室の換気・加湿について



湿気を含む外気を入れることで教室の加湿にもなります

◆授業中は教室の四隅を開ける

大きい窓を一か所開けるより教室の四隅を開けた方が効果的に換気できます。

◆放課中はすべての窓を開ける

常に換気をしていても、1時間の間に空気の汚れは進んでいきます。よりよい環境で授業が受けられるよう、放課になったらすべての窓を開け、換気しましょう！

デジタルデトックスにトライ！

スマホを長時間使っているという話を聞きます。心当たりのある人は、「デジタルデトックス＝デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する」にトライしてみませんか？

いきなりゼロにするのは難しいですし、失敗しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてはどうでしょう。

●使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)

●電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)

●手元に置かないようにする

(視界に入らないようにする)

●SNSなどの通知をオフにする

●代替となる別の趣味などに時間を使うようにする



保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザの場合 (例: 3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	→	→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例: 4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	→	→	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	→	→	→	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。

