



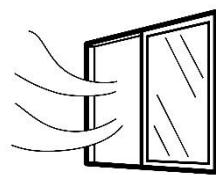
保学内発第8号

令和7年12月 大阪府立八尾支援学校保健室

いよいよ12月、今年最後の月になりました。クリスマスやお正月など、たのしい行事がいっぱいですね。また気温もぐっと下がって、寒さがふえてきました。寒さに負けないように、手洗い・うがいをしっかりして、温かいものを食べて、よく眠ることが大切です。元気に過ごして、すてきな冬にしましょう。

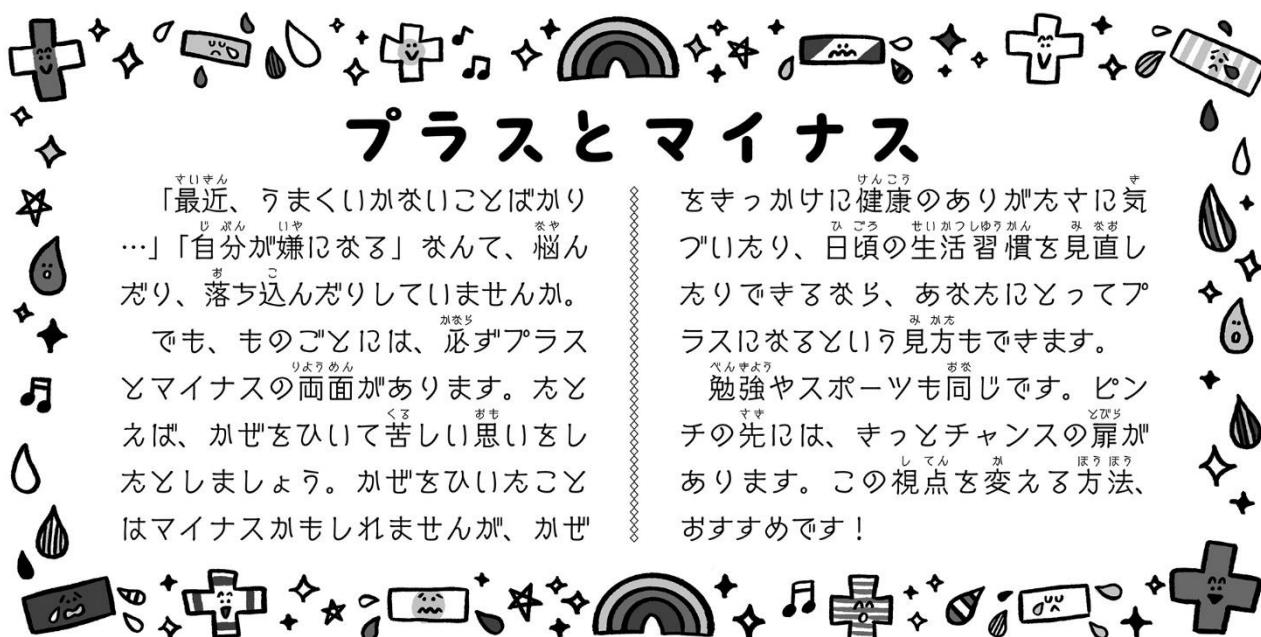


教室の空気、入れかえていますか？



まど 窓やドアを開けて、教室の空気を入れかえると、ウイルスなどを外に出すことができるので、かぜやインフルエンザの予防になります。

さむ 寒いときでも、少しだけ窓やドアをあけて、みんなで元気に過ごしましょう。



「最近、うまくいかないことはばかり…」「自分が嫌になる」なんて、悩んで、落ち込んだりしていませんか。

でも、ものごとには、必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、かぜをひいて苦しい思いをしたとしましょう。かぜをひいたことはマイナスかもしれませんか、かぜ

をきっかけに健康のありがたさに気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるなり、あなたにとってプラスになるという見方もできます。

勉強やスポーツも同じです。ピッチの先には、きっとチャンスの扉があります。この視点を変える方法、おすすめです！

インフルエンザや 新型コロナウイルス 感染症にかかったら 出席停止です！

きゅう たか ねつ いじょう で さむけ
急に高い熱 (38°C以上) が出たり、寒気がしたり、
ぜんしん いた いた
全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、イン
フルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかった
のかも!? 早めに病院に行きましょう。インフルエン
ザや新型コロナと診断されたときは出席停止になります
(それぞれの出席停止期間は下の図を見てください)。
どちらの場合もすっかりよくなるまで、部屋の湿度に
き 気をつけて、あたたかくして、ゆっくり休みましょう。

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

はつしょうび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
みつかめ 3日目に 解熱した場合		はつねつ 発熱		げねつ 解熱	げねつご 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつご 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK
よつかめ 4日目に 解熱した場合			はつねつ 発熱	げねつ 解熱	げねつご 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつご 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 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

はつしょうび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
よつかめ 4日目に症状が 軽快した場合			ゆうしようじょう 有症状		しようじょう 症状 けいかい 軽快	けいかいご 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK
いつかめ 5日目に症状が 軽快した場合			ゆうしようじょう 有症状		しようじょう 症状 けいかい 軽快	けいかいご 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK

出席停止期間(学校保健安全法より)

インフルエンザ…発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日

(幼児にあっては3日)を経過するまで

新型コロナウイルス感染症…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

たいちよう
体調がよくないときは



むり やす
無理せずに休もう

保護者のみなさま

2学期も保健室を通して、たくさんのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

寒さが厳しくなり、学校でもインフルエンザが流行しています。インフルエンザや

コロナウイルス、風邪は症状がよく似ていて、見分けるのが難しいことがあります。

発熱や咳、鼻水、強いだるさなど、少しでも体調がすぐれない様子が見られた場合は、無理をせず家庭での療養をお願いします。

また、学校で発熱や体調不良が見られた際には、お迎えをお願いする場合が

あります。日中にご連絡することができますので、連絡が取れるよう

ご協力をお願いします。

