



ほけんだより12月



保学内発第8号

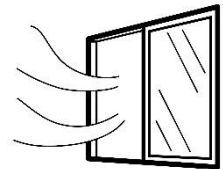
令和7年12月 大阪府立八尾支援学校保健室

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・うがいをしっかりと、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？



寒くても空気を入れかえて…



ウイルスなどを外に出す！

新鮮な空気でスッキリする！

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。

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。

プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことばかり…」「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、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ちゃいましょう。かぜをひいたことはマイナスがもれませんが、かぜ

をきっかけに健康のありがたみに気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるなら、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。ピンチの先には、きっとチャンスの扉があります。この視点を変える方法、おすすめですよ！

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！

急に高い熱（38℃以上）が出たり、寒気がしたり、
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
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

	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	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	軽快後 1日目	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

体調がよくないときは



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ありますので、連絡が取れるよう
ご協力をお願いします。

