

# 保健だより

12月号

徳島県立小松島高等学校  
令和7年12月1日発行



## 感染症流行シーズンとなりました

11月頃から急激に朝晩の気温が下がり始め、1日の寒暖差も激しく、体調の管理が難しくなっています。

全国的にもインフルエンザの流行が始まっています。今年の流行期の突入は例年よりも早くなっているようです。また、インフルエンザだけでなく、毎年同時期には新型コロナウイルスの流行もみられます。空気の乾燥している時期は感染症も流行しやすいため、手洗い・うがい、部屋の換気、マスクの適切な着用等、感染症対策に努めてください。

インフルエンザと新型コロナウイルスは出席停止の扱いとなる感染症です。診断された場合には、出席停止期間の基準に合わせて、自宅で療養してください。

**インフルエンザ出席停止期間：「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」**  
**新型コロナウイルス出席停止期間：「発症後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」**

### ★インフルエンザの場合

		発症日 (0日目)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症した後5日を経過した後 6日目	7日目	8日目
例1	発症後1日目に解熱した場合	発熱等の症状出現 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目				
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱等の症状出現 発熱	解熱 解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目					
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱等の症状出現 発熱	発熱 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目					
例4	発症後4日目に解熱した場合	発熱等の症状出現 発熱	発熱 発熱	発熱 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目				
例5	発症後5日目に解熱した場合	発熱等の症状出現 発熱	発熱 発熱	発熱 発熱	発熱 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			

※発熱等のインフルエンザ様症状が現れた日を「発症0日目」としてカウントします。

※インフルエンザに罹患した証明としてインフルエンザ治療薬の記載のある処方箋や抗体検査結果の写し等を登校再開後に提出していただきますので、なくさないよう保管お願いします。

### ★新型コロナウイルスの場合

		発症日 (0日目)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症した後5日を経過した後 6日目	7日目
例1	発症後1日目に症状軽快した場合	症状出現 症状軽快	症状軽快後 1日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目			
例2	発症後2日目に症状軽快した場合	症状出現 症状有り	症状軽快	症状軽快後 1日目	発症後 4日目	発症後 5日目			
例3	発症後3日目に症状軽快した場合	症状出現 症状有り	症状有り 症状軽快	症状軽快後 1日目	発症後 5日目				
例4	発症後4日目に症状軽快した場合	症状出現 症状有り	症状有り 症状有り	症状有り 症状軽快	症状軽快後 1日目				
例5	発症後5日目に症状軽快した場合	症状出現 症状有り	症状有り 症状有り	症状有り 症状有り	症状有り 症状軽快	症状軽快後 1日目			

※発熱や呼吸器症状の現れた日を「発症0日目」としてカウントします。

※「症状軽快」とは、解熱剤を使用せず解熱し、呼吸器症状（咳や痰、咽頭痛等）が改善傾向にあること。

※登校再開後は新型コロナ用の出席停止届に必要事項を記入し、提出していただきます。



### 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ても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

### 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。

## 保健室からのお願い

### ★1年生へ「修学旅行へ行くための準備を始めよう！」

1年生は1月に北海道方面への修学旅行が予定されています。スキー・スノボ研修もあります！体調万全で楽しめるように今から体力をつけておこう！持病のある人は、時間のある冬休み中に主治医と相談し、旅行中の注意を確認したり、旅行中に必要な薬を調整してもらっておこう！

### ★2年生へ「3年生へ向けて体調面から整えていこう！」

2年生はあと数ヶ月で3年生となり、進路実現に向けて本格的に動いていくようになります。厳しい受験を乗り越えるためには健康な体が必要不可欠です。今まで学校を欠席しがちだった人は、冬休みから生活を見直し、3学期から元気に学校生活が送れるように少しづつ調整していこう！

### ★3年生へ「新生活へ向けて自己管理できる人に！」

3年生は高校へ登校するのもあと少し！4月からは社会人・大学生・専門学校生としての生活がそれぞれ待っています。時間のある今のうちにケガや病気がある人は治しておき、自分の体は自分で管理できるよう練習しよう！また、スポーツ振興センターの書類など出し忘れた書類がある人は早急に出してくださいね！

感染経路別 冬に気をつけたい  
冬に気をつけたい  
病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染 接触感染

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

空気感染 経口感染

空気の流れに乗って  
漂うウイルスなどを  
たものを口にする  
吸い込む

### 飛沫・接触感染

- 新型コロナウイルス感染症
- インフルエンザ
- 溶連菌感染症など

### 空気・飛沫・接触・経口感染

- 感染性胃腸炎(ノロウイルス)など