



## インフルエンザが流行し始めています！

11月に入ってまだまだ暖かい日が続くかと思えば、急に冬のような寒さがやってきたりと、寒暖差の激しさから、体調を崩す生徒が増えてきました。また、全国的には例年よりも少し早くインフルエンザの流行が始まっているようです。校内でも数名の感染者が報告されています。手洗いやうがい、部屋の換気などをこまめに行うようにしましょう。予防接種を検討している人は、本格的な流行が始まる前に打つことをおすすめします。

インフルエンザは、出席停止の扱いとなる感染症です。もし、インフルエンザにかかった場合の出席停止の期間も確認しておいてください。

### 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」

※発症した日(発熱の有無に関わらず、頭痛・関節痛・寒気など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する。

		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			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
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			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
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			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
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	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能
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	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止

※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をお願いします。

## 冬休み中のスマホの使い方に気をつけましょう！

冬休みに入るといつも以上に時間ができてしまい、ついついスマホで長時間ゲームをしたり、動画を見たりしてしまうかもしれません。また、年末年始のあいさつなどでたくさんメッセージを送ったり、SNSに写真や動画をアップすることも増えるかと思えます。間違った使い方をして、人を傷つけてしまったり、自分自身も被害にあってしまうことがないように、注意してください。

### SNSの 使い方を 考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



#### SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。

投稿する前に、一度よく考えて、この内容で人を傷つけたり、自分が悲しい思いや怖い思いをすることがないかを確認しよう。感情や“その場のノリ”にまかせた投稿はしてはいけません。



#### 悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。

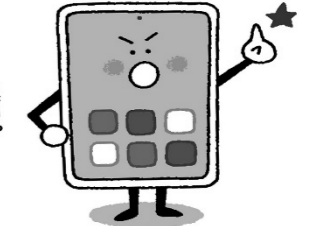


#### 自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

### ネットリテラシーを 身につけよう

SNSに悪口や  
個人情報を入力  
しない



## 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2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ずつ調整していこう！

### ★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になる人は治しておき、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の書類がある人は早急に出してくださいね！

引用・参考

健 2023年12月号、2024年12月号(日本学校保健研修社) 健康教育 2024年1月号(東山書房)

カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は 運動で 体の中から

い えに帰ったら 石けんで 手を洗おう

う イルズは こまめな換気で 追い出して

え いようバランス 心がけた食事 で 丈夫な体作り

お やすみなさい 早めに眠って 疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。 元気に過ごすために、 この「あいうえお」を守って 生活してくださいね。 来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。