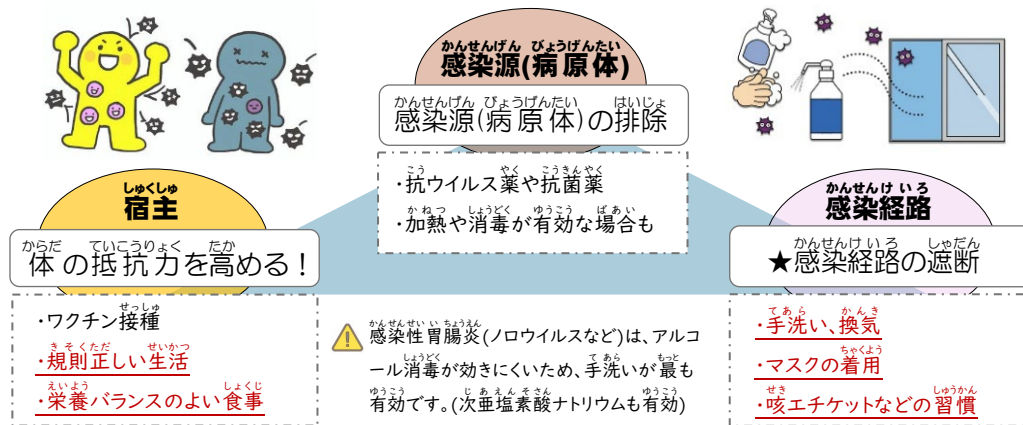


# ぽけんだより 12月

冬の季節は、「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」「感染性胃腸炎」など、様々な感染症が流行のピークを迎えます。感染症は**病原体（感染源）、感染経路、宿主**の3つの要因が揃うことで感染します。これらに対して適切な対応をとることで感染を防ぐことができるので、一人一人が意識できるようにしましょう。



## 感染症にかかった場合の出席停止期間について

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、感染症かも？早めに病院に行きましょう。感染症だと診断された場合は出席停止になります。どちらの場合もよくなるまで、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	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	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	有症状	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	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	

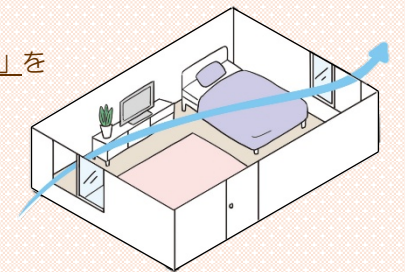
長浜北星高校  
定時制  
2025. 12

冬の季節は、気温の低下、空気の乾燥、室内の密閉といった環境に加え、様々な健康リスクが高まる時期です。「のどが痛い」「体がだるい」などでの欠席も増えてきました。手洗いや換気、マスクなど、感染症予防を心がけましょう。

## 冬の部屋の環境を整えよう

かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぎ、元気に過ごすために、次のことに注意しましょう。

- 喚起をする  
（空気が流れるように、「2カ所・2方向・対角」を意識して、窓やドアを開ける）
- 適度な湿度を保つ  
（加湿器を使う、ぬれたタオルを室内に干す）
- 眠るときは、部屋を暗くする



## 教室の環境も整えるようにしましょう！

教室の空気が汚れることで、頭痛や気分不良（集中力の低下）や、感染症流行のリスクが上がります。30分に1回は換気をして、みんなが過ごしやすい環境を整えるようにしましょう。

## 冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし

休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

食べ過ぎ

腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足

少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ

動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。