



生駒市立上中学校
保健室
2025年12月1日



12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひ、ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

感染経路を知ってウイルスから体を守ろう！

ウイルスは、温度が低く乾燥した冬に長生きします。また冬は、乾燥した冷たい空気でのどや鼻の粘膜は弱まり、感染を受けやすい状態になること、年末年始で人の移動が多いことも、インフルエンザやかぜが流行する原因とされています。

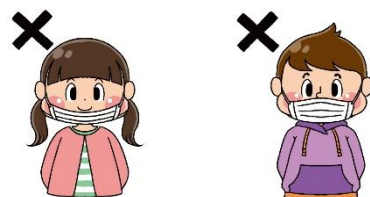
どうやって感染するの？ <主な感染経路>

飛沫感染	(1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出 ↓ (2) 別の人がそのウイルスを吸い込み感染
接触感染	(1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる ↓ (2) その手が周りの物に触れて、ウイルスが付く ↓ (3) 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付く ↓ (4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染



「かからない」「うつさない」対策を実践しよう！

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用しましょう。
マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。



くしゃみや咳をするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆って、咳エチケットを心がけましょう。

外から帰ってきた後、食事の前は必ず石けんで手を洗いましょう。洗った後はハンカチで拭こうね。

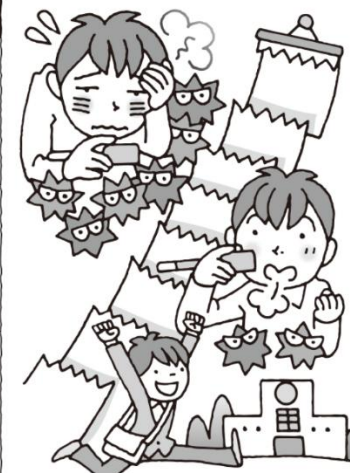


知っておこう！ インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について

インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
発症日の翌日から5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで	発症日の翌日から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 ※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること。

<インフルエンザ>

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱				登校OK!	
発症			解熱			登校OK!	
発症				解熱		登校OK!	



<新型コロナウイルス感染症>

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		軽快				登校OK!	
発症			軽快			登校OK!	
発症				軽快		登校OK!	

いずれにしても、予防は、手洗い、換気です！
換気は、空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。対角線上の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



12月 スクールカウンセラー来校予定日

※ 利用には予約が必要です。事前に学校まで連絡ください。
保護者のみのご相談も可能です。
酒井先生…5日(金)・12日(金)・19日(金)
中村先生…1日(月)・18日(木)

