

保健だより

No.8

令和7年12月
石岡商業高校保健室

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

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	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		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK		

気をつけて!! 低温やけど

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもあります。実はそこに思ひぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまで長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまいます。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



献血へのご協力ありがとうございました

12月8日(月)、本校で茨城県赤十字血液センターによる献血が実施され、生徒30名が献血を行いました。今回、年齢の関係や体調不良等で受けられなかった人は、来年ぜひ受けてみてください。

また、献血は様々な場所で実施されていますので、献血を受けたい人や献血に興味のある人は、足を運んでみてください。実施場所や日時は、日本赤十字社のホームページで確認することができます。



〈献血を希望した理由や献血後の感想を聞きました〉

- ・献血をすることで、困っている方に貢献したかった。採血のときに針がチックとして少し痛かったけど、受けてよかったです。
- ・採血のときに、係の方の声かけがあたたかく、安心して受けることができました。

寒くても換気しよう

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。

換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。

感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂つたままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなりります。

アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまるで、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみてね。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない | <input type="checkbox"/> 休むようにしている |
| (治療を済ませた) | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている |

☑の数が多いほど、健康的な生活を送っています。来年も、皆さんのこころと体が健康でありますように。保健室から祈っています！

換気のポイントは
“空気の流れ”

