

ほけんだより 12月号



令和7年12月2日
船橋市立古和釜中学校 保健室



気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じ。いつも通りの対策（手洗い・うがい、マスク着用、換気、規則正しい生活等）をいつも以上に念入りに行いましょう。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、夜空に輝く星は冬のほうがきれいに見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるから。温かい食べ物も寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。冬ならではの楽しみ方も探してみてください。

体が喜ぶホットな対策

あたたかい飲みもの



お風呂であたたまる



首・手首・足首が冷えないように、マフラーや手袋、靴下を使う



下着で保温する



寒い日は体をあたためよう！



【12月の保健目標】

かぜやインフルエンザを予防しよう よい姿勢で過ごそう



保護者の方へ

学校管理下でけがをしたお子様には、日本スポーツ振興センターの申請書類（災害給付金申請書類）をお渡ししています。病院で記入していただいた書類をお持ちでしたら、担任または保健室へ提出をお願いいたします。
（受傷日から2年以内に申請しないと無効になります。） また、書類が届いていない方は、担任または顧問まで連絡をお願いします。（担当教員が事故報告書を作成してから申請書類のお渡しとなります。）

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠リズムを整えるメラトニンのもとになる、とても大切なもの。



【冬は幸せホルモンが減る！？】

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまうことはありませんか？セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかわかることがあります。



昼休みの外遊びがおすすめです！



【冬も幸せホルモンを出すコツ♪】

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがおすすめです！



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったら出席停止です

病院を受診し、「インフルエンザ（新型コロナウイルス感染症）」と診断されたら・・・

1 学校（担任）に連絡をお願いします。

※医師に確認すること ①インフルエンザの場合は、AかBかを確認してください。
②出席停止期間を確認してください。（病院の証明書は不要）

2 下記の出席停止期間を守り、体調がよくなるまでしっかり休養しましょう。

【インフルエンザ】

感染経路：飛沫感染、接触感染

潜伏期間：1～4日

治療法：抗ウイルス薬

※発病後、48時間以内

の内服に効果あり

病院受診が早すぎると判定がでない場合があるので注意！
（判定検査：発症から12時間後から48時間以内が望ましい）

インフルエンザ罹患時の異常行動に注意！

薬の服用の有無や種類にかかわらず、異常行動による転落事故が報告されています。（特に発熱から2日間は要注意！）～厚生労働省資料より～



インフルエンザ 出席停止期間早見表

「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」

発症日	0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱中	解熱	1日目	2日目			登校 OK		
発症後2日目に解熱した場合	発熱中	発熱中	解熱	1日目	2日目		登校 OK		
発症後3日目に解熱した場合	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	1日目	2日目	登校 OK		
発症後4日目に解熱した場合	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	1日目	2日目	登校 OK	
発症後5日目に解熱した場合	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	1日目	2日目	登校 OK

新型コロナウイルス感染症 出席停止期間早見表

「発症した後5日間を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に軽快した場合	発熱中	軽快	1日目				登校 OK	
発症後2日目に軽快した場合	発熱中	発熱中	軽快	1日目			登校 OK	
発症後3日目に軽快した場合	発熱中	発熱中	発熱中	軽快	1日目		登校 OK	
発症後4日目に軽快した場合	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	軽快	1日目	登校 OK	
発症後5日目に軽快した場合	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	軽快	1日目	登校 OK