



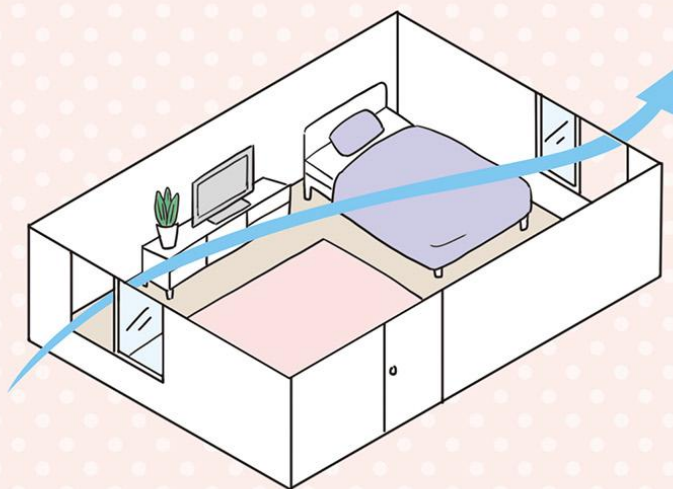
ほけんだより12月

令和7年度 中央国際高等学校 保健室

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。

- ☐ 換気をする
(空気が流れるように、「2か所・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



感染症にかかった場合の出席停止期間について

かぜの症状に加えて、急な高熱、悪寒や全身痛、のどの強い痛みなどがある場合、インフルエンザや新型コロナウイルスに感染したのかもしれません。早めに病院を受診しましょう。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断されたら、出席停止になります。出席停止期間は、インフルエンザの場合と新型コロナの場合では違いがありますから、下の図表を見てください。どちらの場合も、快復するまで、部屋の湿度に気をつけて、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	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	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	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校OK