

12月

ほけんだより

石川県立金沢錦丘高等学校  
令和7年11月27日  
保健室

## インフルエンザ警報発令中



今年はインフルエンザの流行が早く、石川県感染症発生動向調査におけるインフルエンザ患者の定点医療機関あたりの報告数が、11月10日～11月16日で、38.4人（報告全数1805人）となり、警報の基準値である30人を超え、大きな流行の発生及び継続が疑われるため、警報が発令されています。

保健室にも風邪症状・発熱者の来室が目立ちます。しっかり予防しましょう。

石川県のインフルエンザ感染状況はこちらをタップしてチェック！→



## インフルエンザの出席停止期間

		発症後、最低5日間は登校不可					6日目	7日目
	発症当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		
〈例1〉 発症2日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内登校不可	登校可能	
〈例2〉 発症4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱後1日目		解熱後2日目

発症後5日を経過し、かつ、  
解熱後2日を経過するまで

- ※「発熱」を発症とする
- ※ 受診した日ではなく、  
**発症した日を0日とする**
- ※「解熱後2日」は解熱した翌日から起算 解熱日は含まない

## 改めて感染症予防の徹底を！

## 手洗い

特に、**食事前**や外出から帰宅した際、**トイレの後**、咳やくしゃみをした後などは、手洗いを徹底しましょう。石鹸と水を使って、少なくとも**20秒間**しっかりと手を洗うことで、効果的にウイルスを除去できます。各教室の手指消毒液も活用してください。

## 換気

休み時間ごとに窓を開け、**新鮮な空気を取り入れましょう。**ウイルスは密閉された空間で広がりやすいため、換気は感染症予防に非常に効果的です。寒い気持ちはとってもよくわかります！が！周りの人と協力して、健康的な環境を維持しましょう。

## 咳エチケット

咳・くしゃみが出る場合は以下のエチケットを守りましょう。

マスクを着用し  
口と鼻を覆うティッシュやハンカチで  
口と鼻を覆う洋服の袖で  
口と鼻を覆う

この3つは学校内で必要な予防です。みんなで声を掛け合って、取り組みましょう！

## 十分な睡眠

睡眠中、体は免疫システムを強化し、抵抗力を高めます。一般的に、**7～9時間の睡眠が推奨**されています。質の良い睡眠を確保するためには、**毎日同じ時間に寝起きする習慣**をつけ、**寝る前にリラックスできる環境を整えること・スマホの使用を控える**ことが効果的です。

## バランスの良い食生活

バランスの良い食生活は、健康的な体と心を維持するために非常に重要です。特に、**野菜や果物**はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、免疫力を高める効果があります。



## その他

周りにインフルエンザにかかっている人がいて、急な発熱等の症状が出た場合は外出は控え、早めに医療機関に受診を！  
関節痛や筋肉痛もインフルエンザの特徴です。

