



北条高校保健室
令和2年12月号

今年は新型コロナウイルスの感染拡大により、いつもとは違う1年になりました。12月は1年の締めくくりとして、振り返りや反省とともに、新年に向けて準備をする大切な時期です。心身ともに健やかに1年を締めくくることができるよう、一人一人が感染症予防、体調管理に努めましょう。



12月の保健目標
冬の健康管理をしっかりとしよう
インフルエンザ等の
感染予防に努めよう

新型コロナウイルス感染予防を徹底しよう

愛媛県は、11月20日から新型コロナウイルス「感染警戒期」に移行しました。今まで以上に一人一人が感染予防に努めることが求められています。学校内だけでなく、学校外での生活でも感染予防を徹底しましょう。

1 毎日の健康観察

登校前（外出前）の健康観察、検温を忘れずにしよう。（検温の結果は生徒手帳に記入する。）
発熱等の症状がある場合は、無理をせず自宅で休養しよう。

2 手洗いの励行

こまめに石けんで手を洗おう。
（手を洗えないときは、
手指消毒液も活用しよう。）



3 こまめな換気

できるだけ常時換気をしよう。難しい場合は、こまめに（30分に1回以上、数分程度、窓を全開に）2方向の窓を同時に開けて換気を行おう。

4 身体的距離の確保

飛沫感染を防ぐため、できるだけ人との距離をとろう。

5 マスクの着用

室内でも家族以外の人と交流する場合はマスクを着けよう。
マスクなしで会話することは避けよう。

正しいマスクの着用

























6 規則正しい生活をしよう

免疫力を高めるため、バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動を心掛けよう。

インフルエンザ なぜ出席停止なの？

出席停止期間

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

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	 1日目	 2日目		 登校OK	
 発症			 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK	
 発症				 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK

「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後発症すると言われています。感染した人からウイルスが排出されるのは、発症前1日と、発熱の期間、そして解熱後約2日とされているため、解熱後2日は出席停止となります。※発症日を「0日」とします。

「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザウイルスの治療薬を服用すると、体内にウイルスが残っていても2日程度で解熱することがあります。この場合、解熱後2日を経過しても感染力が続くため、発症後5日を過ぎるまでは出席停止となります。※発症日を「0日」とします。

寒さ対策、万全ですか？

下着を着よう



汗を吸ってくれて保温の効果があります

上手に重ね着をしよう



空気の層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります

3つの首を温めよう



首・手首・足首を温めると効果大！